# Recetas clásicas de la cocina internacional

## para sorprender a sus invitados

GUDRUN RUSCHITZKA

COCINA FÁCIL

- Escuela de cocina para principiantes
- Con muchas recetas para preparar guarniciones

EVEREST

# Recetas clásicas de la cocina internacional

## para sorprender a sus invitados

> Autora: **Gudrun Ruschitzka** | Fotografías: **Michael Brauner**

EVEREST

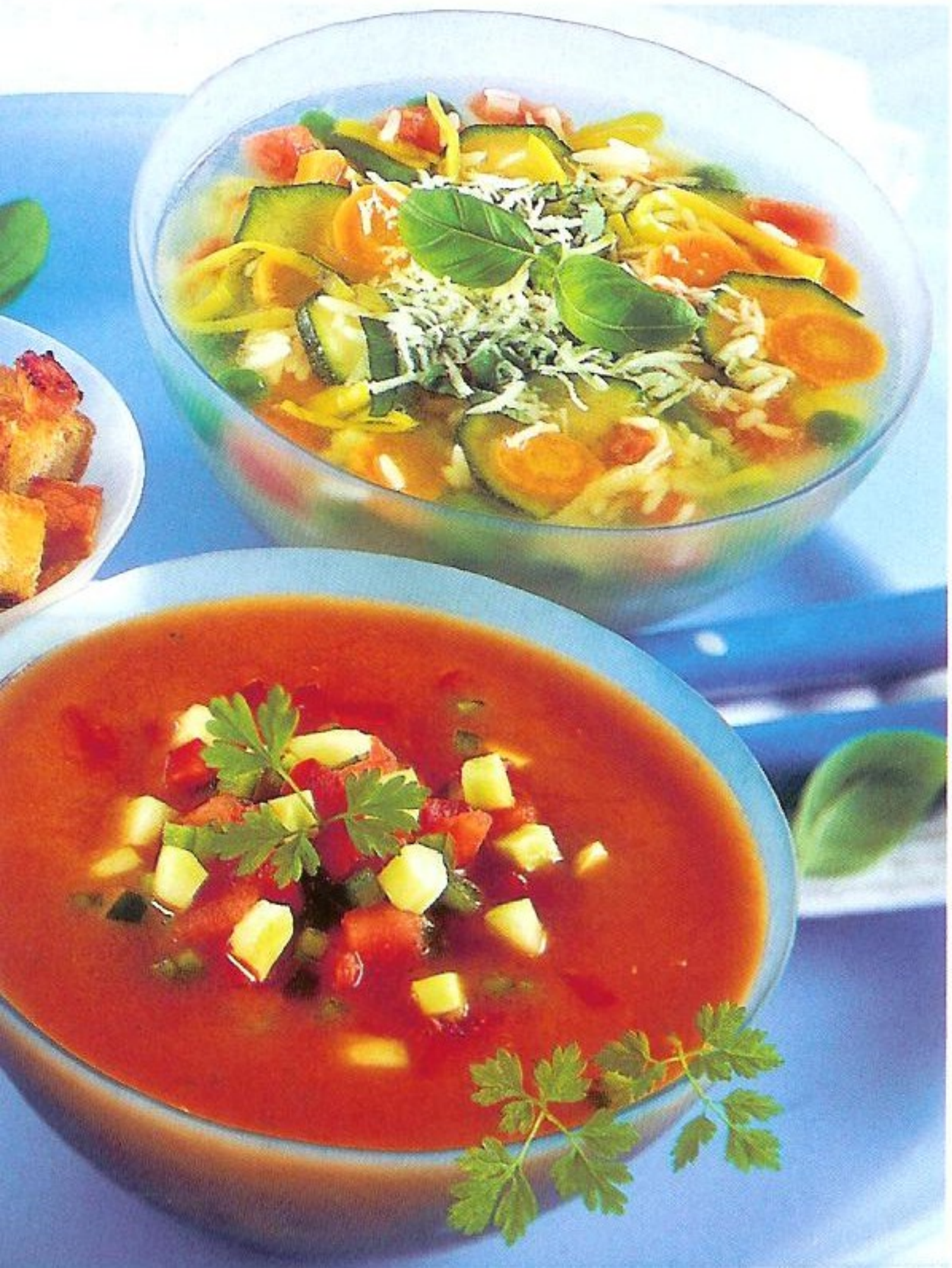
# Contenidos

## Teoría


4 Receta básica: cómo preparar el caldo de ternera

5 Escuela de cocina

➤ **6 Acompañamientos**



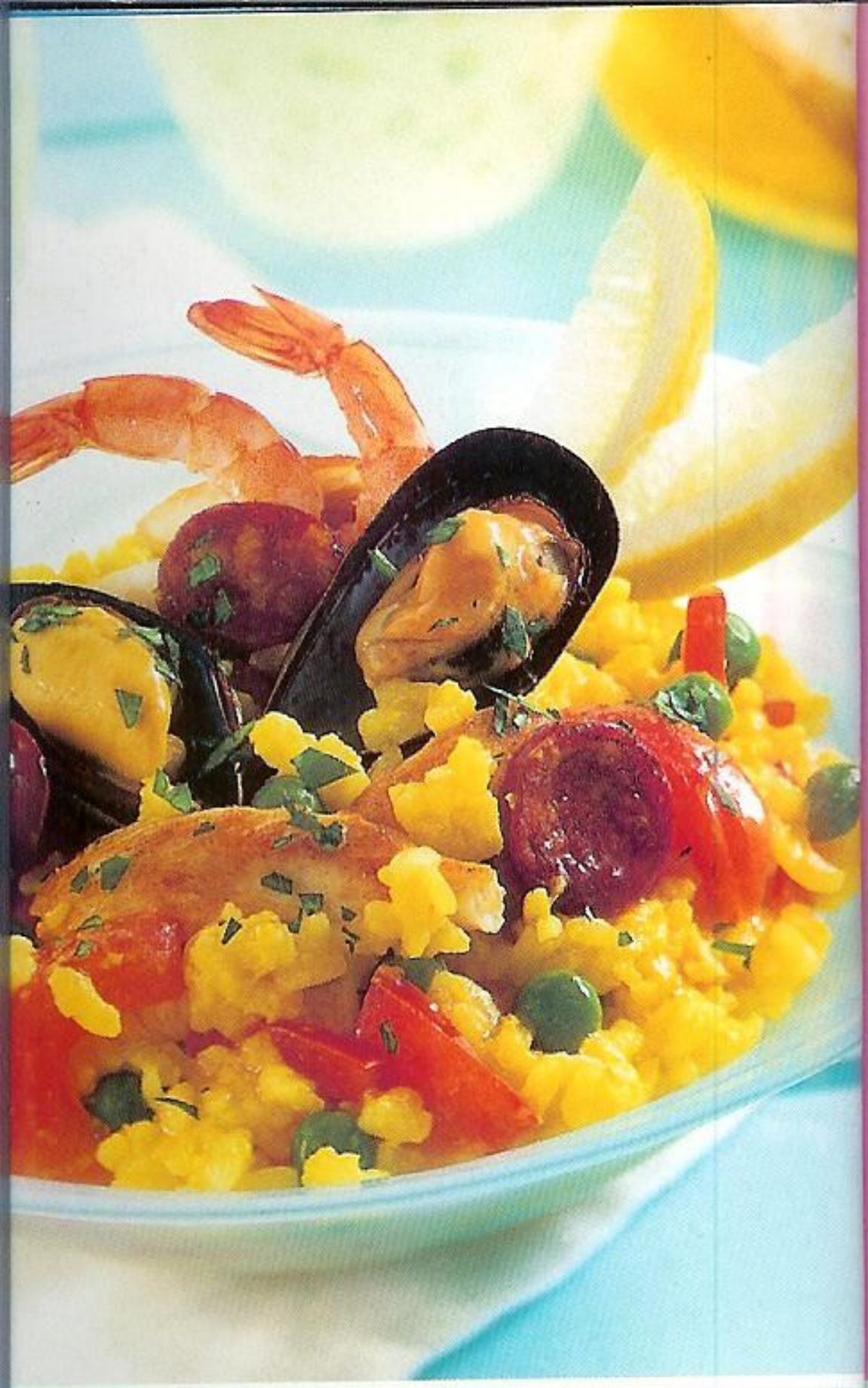
## Recetas


8 Aperitivos y ensaladas, entrantes de siempre: del más básico al más sofisticado, desde la “Wurstsalat” bávara al “Vitello tonnato” italiano

18 Deliciosas sopas y humeantes guisos: se sirven a la mesa y no calientan sólo el estómago (sopa de patata, puchero de alubias y otros)

30 Con carnes, pescados y aves: las mejores recetas internacionales contra la “nostalgia culinaria” (filete a la vienesa, paella, ...)

50 Postres: dulces y tentadoras ideas para coronar el final de un menú tradicional.



## Extra


60 Índice de términos y recetas

➤ **64 10 consejos para triunfar**

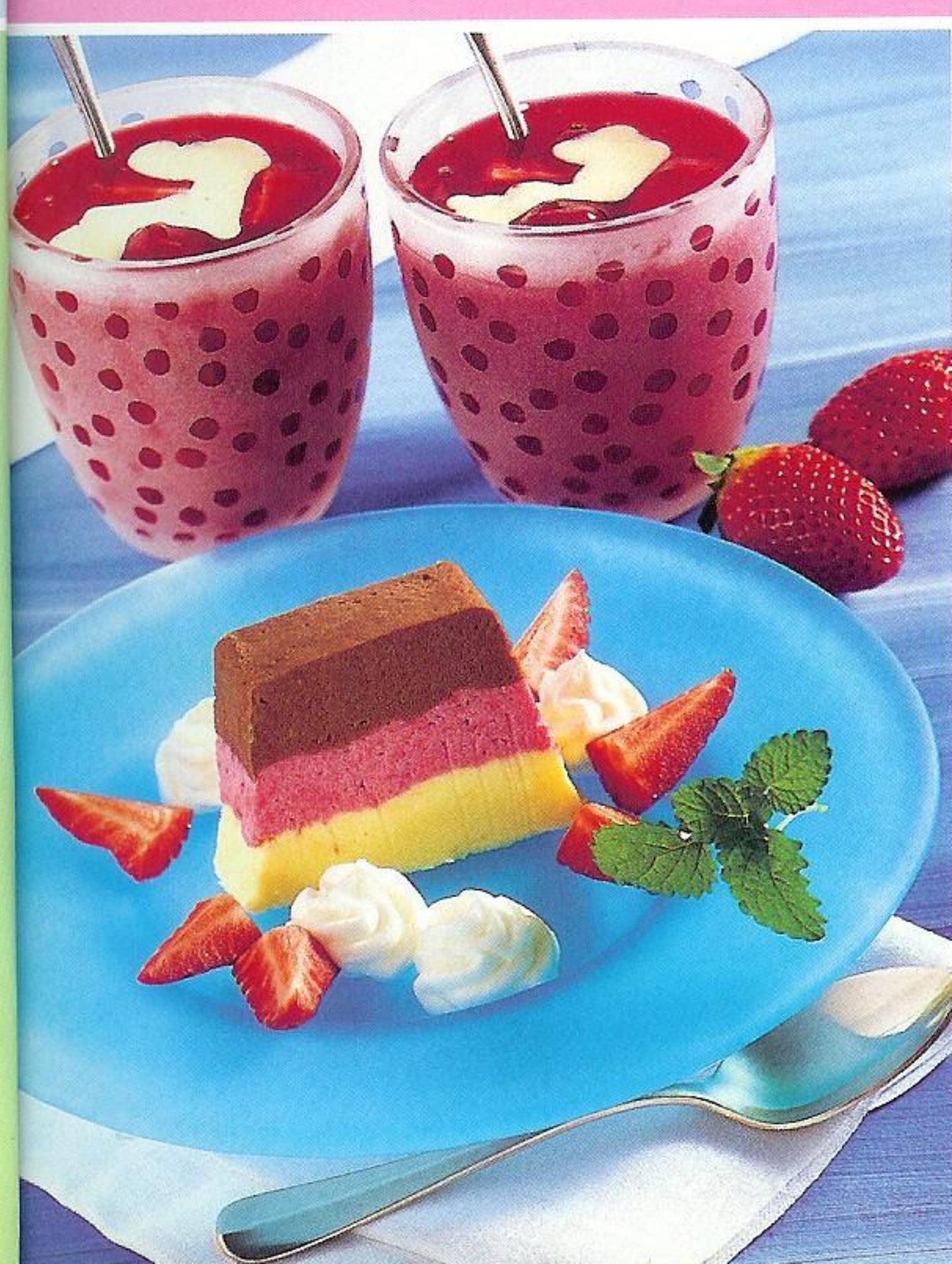

## etas


8 Aperitivos y ensaladas, entrantes de siempre: del más básico al más sofisticado, desde la “Wurstsalat” bávara al “Vitello tonnato” italiano

8 Deliciosas sopas y humeantes guisos: se sirven a la mesa y no calientan sólo el estómago (sopa de patata, puchero de alubias y otros)

0 Con carnes, pescados y aves: las mejores recetas internacionales contra la “nostalgia culinaria” (filete a la vienesa, paella, ...)

0 Postres: dulces y tentadoras ideas para coronar el final de un menú tradicional.

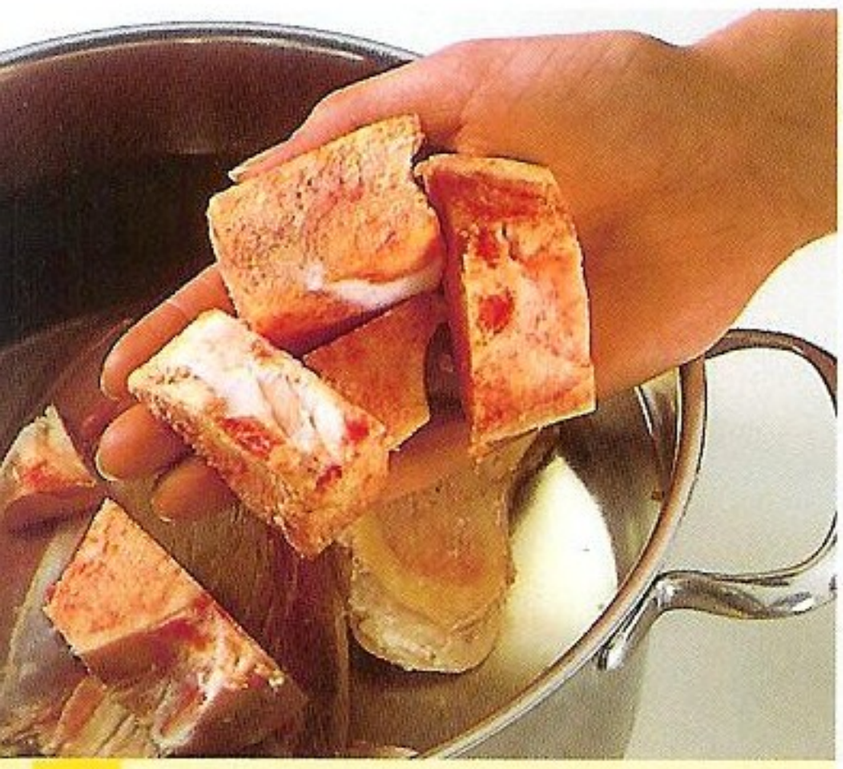
# Caldo de ternera

El caldo de ternera casero es algo delicioso. Está especialmente bueno cuando se condimenta con sal, pimienta, nuez moscada y unas cuantas especias molidas. Puede hacer caldo simplemente para beber, para servirlo con diversas guarniciones, para sopas, guisos o incluso para fondues. La receta que damos a continuación sirve para hacer 3,5 l (122,5 fl oz) de caldo de ternera.

- **1 kg (2 1/4 lb) de huesos de ternera**
- **2 huesos de caña**
- **1 kg (2 1/4 lb) de carne de ternera (falda o pierna)**
- **1 cebolla grande**
- **2 zanahorias y perejil**
- **1 puerro**
- **1/4 de bulbo de apio**
- **2 tallos de levístico**
- **2 hojas de laurel**
- **10 granos de pimienta negra**
- **5 granos de pimienta de Jamaica**
- **1 chile seco**

## SUGERENCIAS

- Puede hacer más caldo y congelarlo.
- Para no tener que retirar las especias del caldo una por una, puede pincharlas en la cebolla. Simplemente basta con introducir 1 hoja de laurel y 1 ó 2 clavos en una cebolla previamente pelada.



1 *Partir los huesos de ternera en trozos pequeños y lavarlos junto con los huesos de caña y la carne; cocer todo en 4 l (140 fl oz) de agua fría durante 4 horas aproximadamente.*

2 *Partir las cebollas a la mitad, poner los trozos al fuego en una sartén sin aceite. Lavar y cortar en trozos grandes el bulbo de apio, las zanahorias, el perejil y el puerro.*

3 *Incorporar al caldo las verduras, las hierbas aromáticas, las especias y el chile. Cuando la carne esté lista, colar el caldo con un colador o con un paño de cocina.*

# Escuela de cocina

## Bouquet garni

Son los ramilletes de hierbas aromáticas, especias o verduras que se cuecen con el caldo para aromatizarlo. En la cocina mediterránea se ponen manojitos de salvia, romero, tomillo y hojas de laurel. Para caldos de pescado o de ave se utiliza perejil, hinojo y estragón.

## Pelar tomates

Hacer un corte en forma de cruz en los tomates y ponerlos 1 minuto en agua caliente, enfriarlos con agua fría y quitarles la piel.

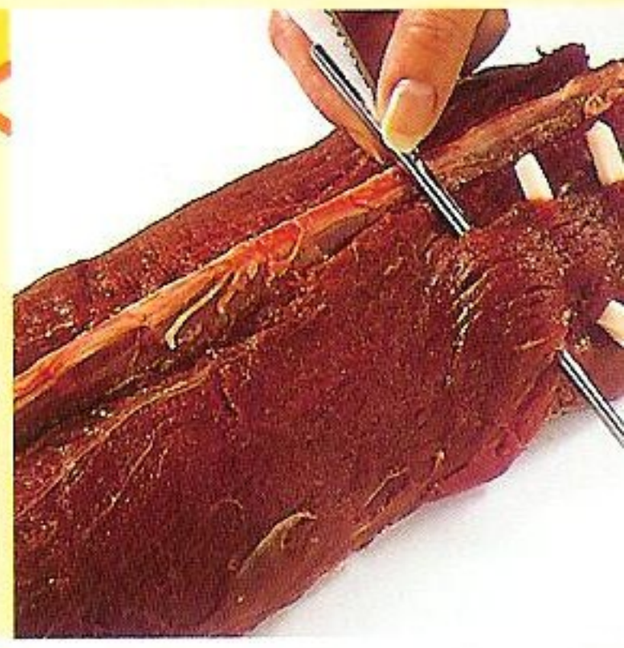
## Letscho

Pelar 800 g (2 lb) de tomates y partirlos en 4 trozos. Limpiar 1 kg (2 1/4 lb) de pimientos y trocearlos. Cortar en dados 50 g (2 oz) de tocino ahumado y 2 cebollas. Saltear el tocino, añadir 60 g (2 oz) de manteca de cerdo y la cebolla, y espolvorear con 1 ct de pimentón. Mezclar con el tomate y el pimiento, salpimentar y dejar a fuego lento durante 1 hora.

## Mechar un solomillo

1

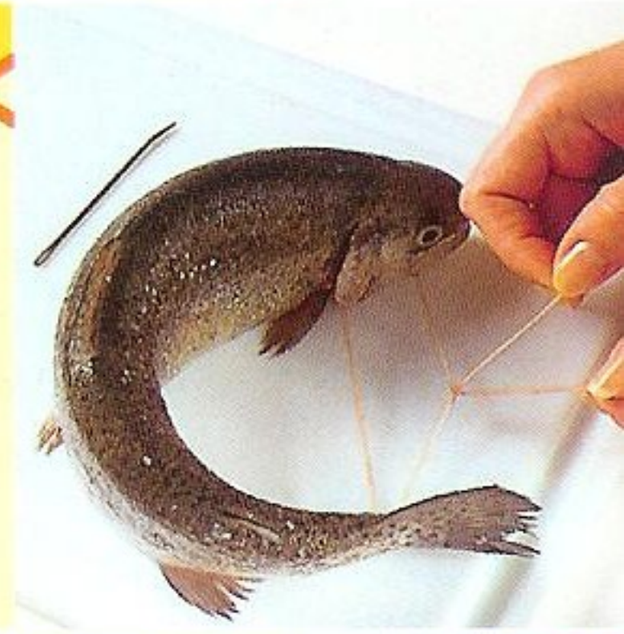
Para que la carne magra no se seque al asarla, puede mecharse. Para ello hay que introducir por debajo de la capa superior de la carne, tiras de tocino de unos 5 cm (2 pulgadas).



## Presentar las truchas

2

Si quiere que las truchas estén enroscadas cuando las sirva, debe anudarlas. Para ello, pase una aguja con hilo de cocina entre la mandíbula inferior y el extremo de la cola, haga un nudo y prepárela así.



## Filetear las naranjas

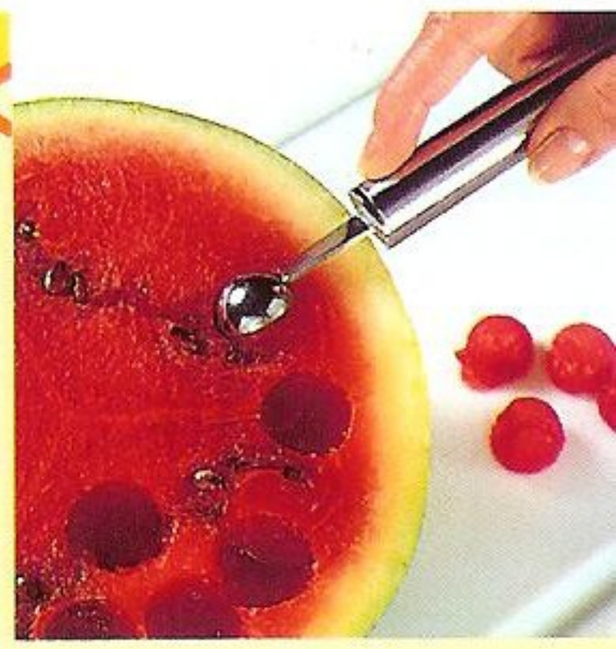
3

Pelarlas grueso, de forma que también salga la piel blanca. Hacer los filetes con un cuchillo afilado y sacar la pulpa con cuidado de entre las membranas que separan los gajos. Recoger el zumo.

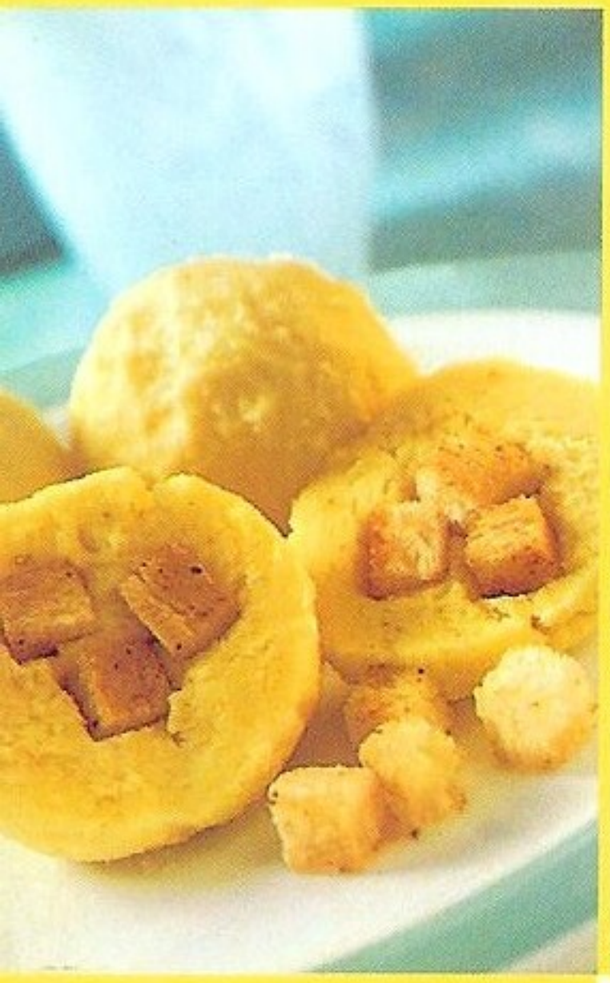
## Bolitas de frutas

4

Lo más fácil es hacerlas con una cuchara vaciadora (sacabolas). Las mejores bolas y las más regulares salen de las sandías, los mangos, las papayas o los kiwis. Quedan muy bonitas puestas en un bol.

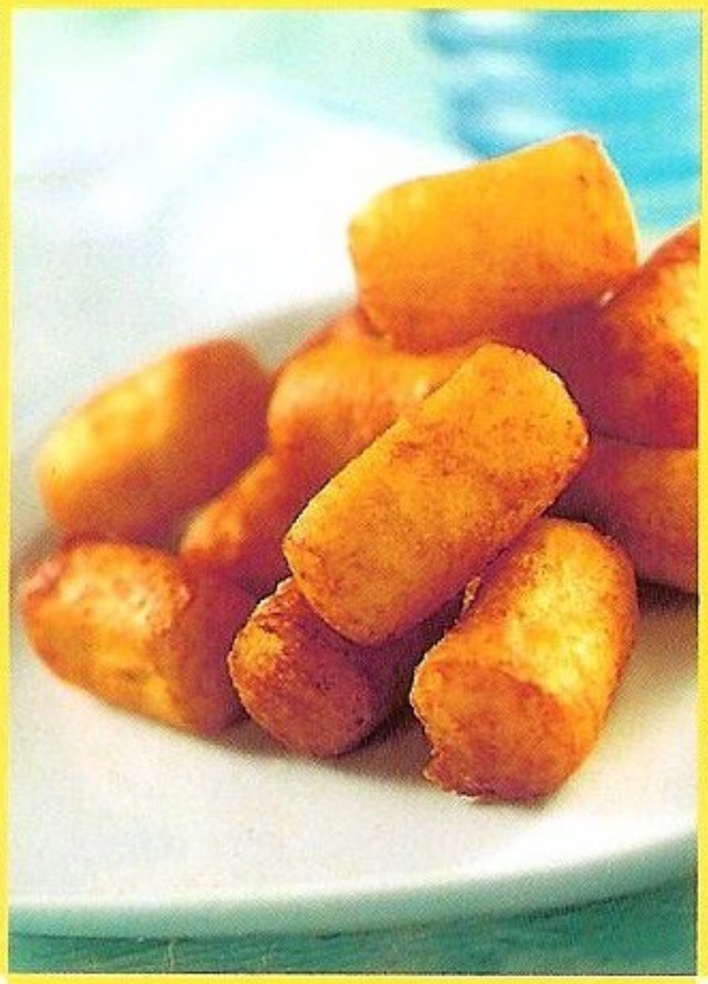


# Acompañamientos



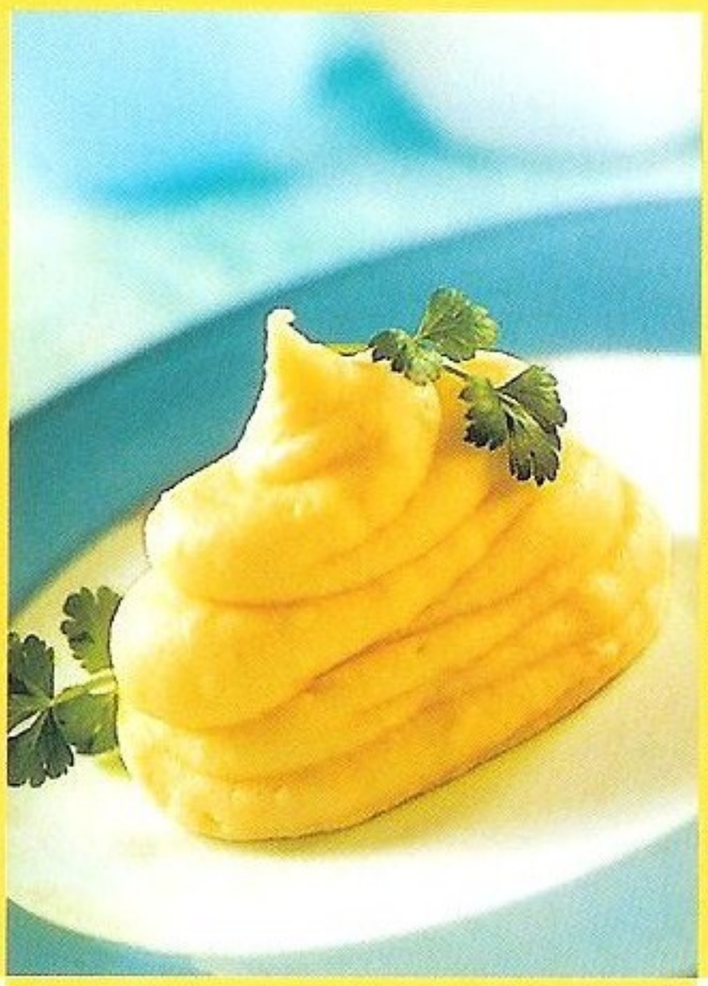
## Bolas de patata

Para 3 personas.
Cocer 1 kg (2 1/4 lb) de patatas con piel, pelarlas y rallarlas, hacer una pasta con 200 g (7 oz) de fécula de patata, 1 ct de sal y nuez moscada rallada. Echarle por encima 1/2 taza de agua hirviendo y añadir 2 huevos. Hacer bolas con esta pasta y colocar dentro 4 trocitos de pan tostado. Hervir agua con sal e ir echando las bolas de patata, dejarlas en el fuego 20 min.



## Croquetas de patata

Para 4 personas.
Pelar 1 kg (2 1/4 lb) de patatas poco cocidas, cortarlas en trozos y ponerlas a hervir en agua con sal. Escurrirlas, dejarlas que enfríen y pasarlas por el pasapurés. Trabajar una pasta con 2 cs de mantequilla, 2 yemas de huevo, 2 cs de harina, pimienta y nuez moscada, y hacer croquetas del tamaño de un dedo pulgar. Echarlas una a una en aceite muy caliente y freírlas durante 4 min.

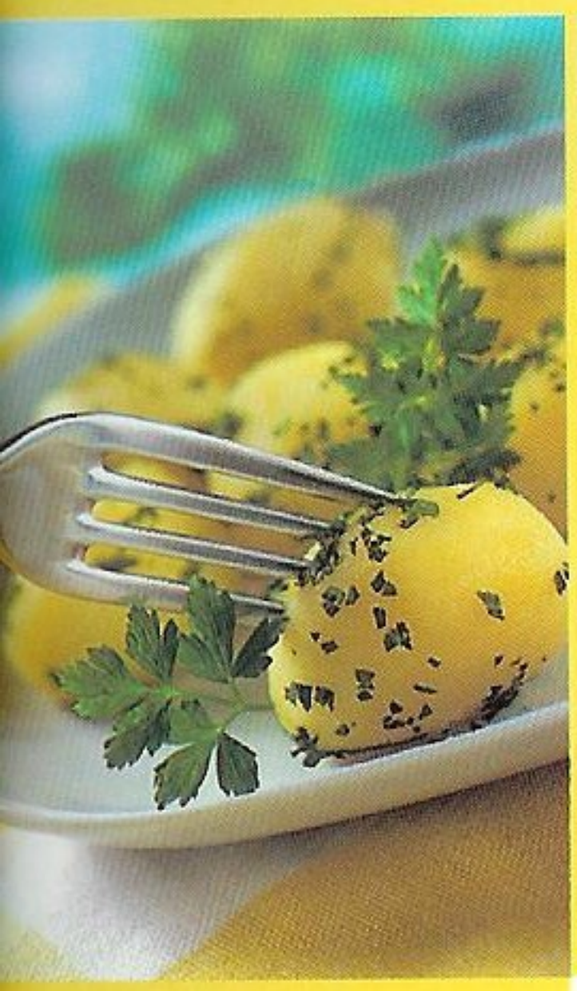


## Puré de patata

Para 4 personas.
Pelar 1 1/2 kg (3 1/4 lb) de patatas poco cocidas, cortarlas en 4 trozos y cocerlas en agua con sal. Escurrirlas, dejar que se enfríen y triturarlas con el pasapurés. Añadir 1/4 l (9 fl oz) de leche caliente, mezclar y condimentar con nuez moscada, sal y mantequilla.
Importante: remover el puré hasta que esté disuelto. Si se remueve demasiado, se pierde la fécula (que es lo que hace que el puré tenga consistencia).

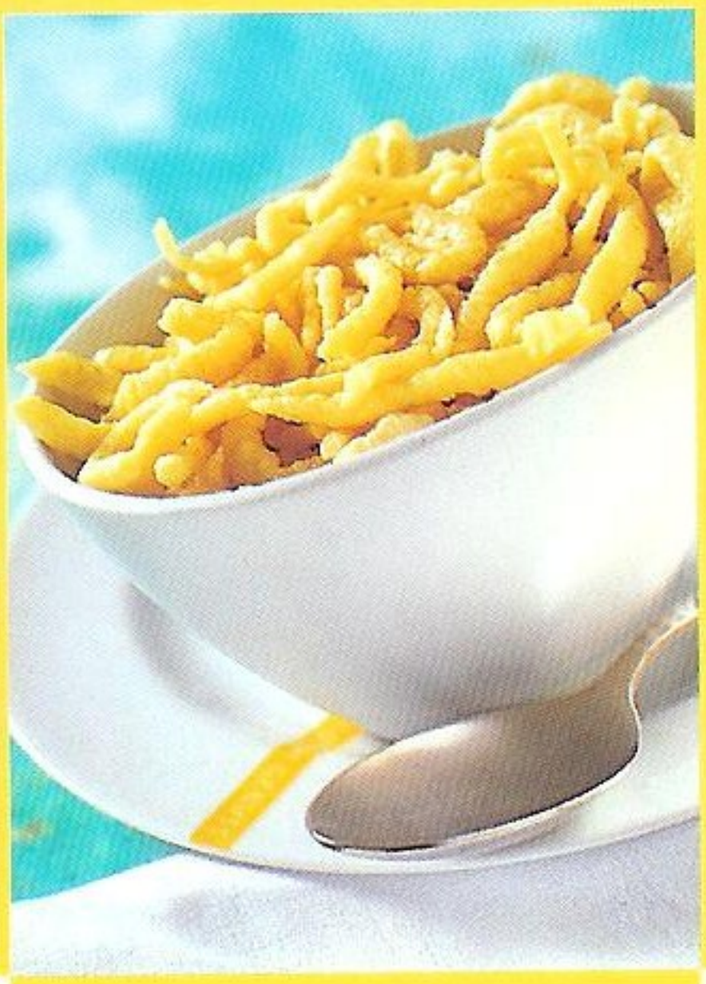
## Tortitas de patata

Para 4 personas.
Pelar 1 1/2 kg (3 1/4 lb) de patatas, lavarlas y rallarlas; rallar también una cebolla pelada y hacer una masa con 2 huevos, 2 cs de harina y 1 ct de sal. Calentar aceite o mantequilla en una sartén. Poner 2 cs de masa por cada tortita, aplastar con una cuchara y freír 5 minutos por cada lado. A quién no le gusten las tortitas muy aceitosas, puede ponerlas sobre un trozo de papel de cocina para que escurran antes de servirlas en la mesa.



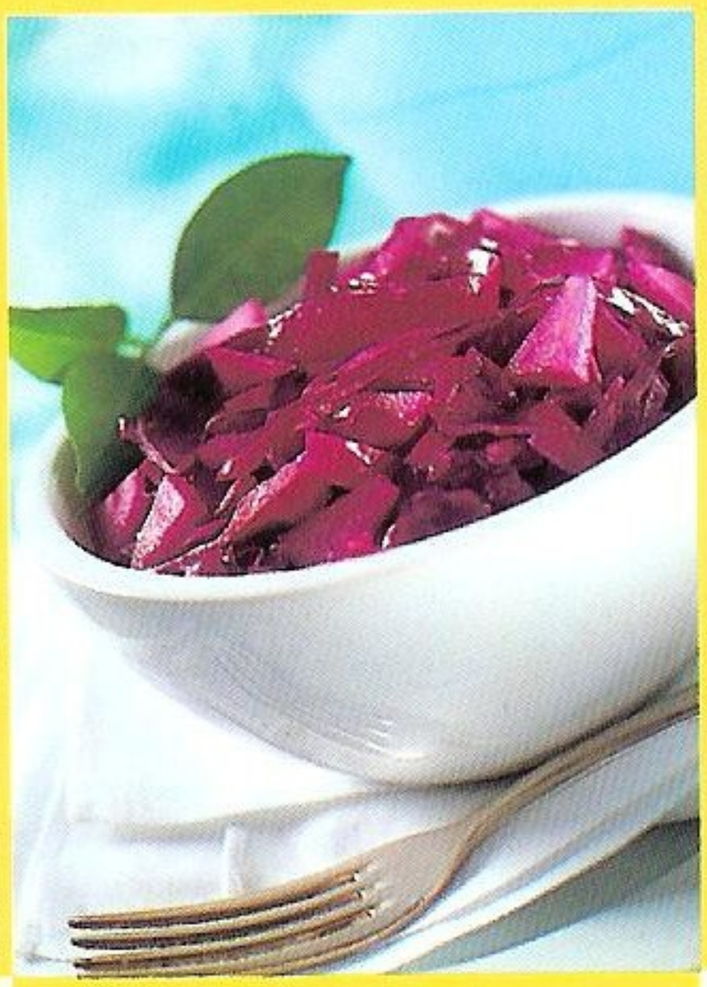
## Patatas con perejil

Para 4 personas.
Pelar 1 kg (2 1/4 lb) de patatas pequeñas compactas y cocerlas en agua con sal 20 minutos hasta que estén en su punto. Lavar 1 manojo de perejil, escurrirlo y picarlo. Mezclar 3 cs de mantequilla con un poco de sal, añadir las patatas y el perejil, removerlo todo y servir de inmediato. Para los platos de pescado quedan muy bien las patatas con eneldo, para lo que hay que sustituir el manojo de perejil por uno de eneldo.



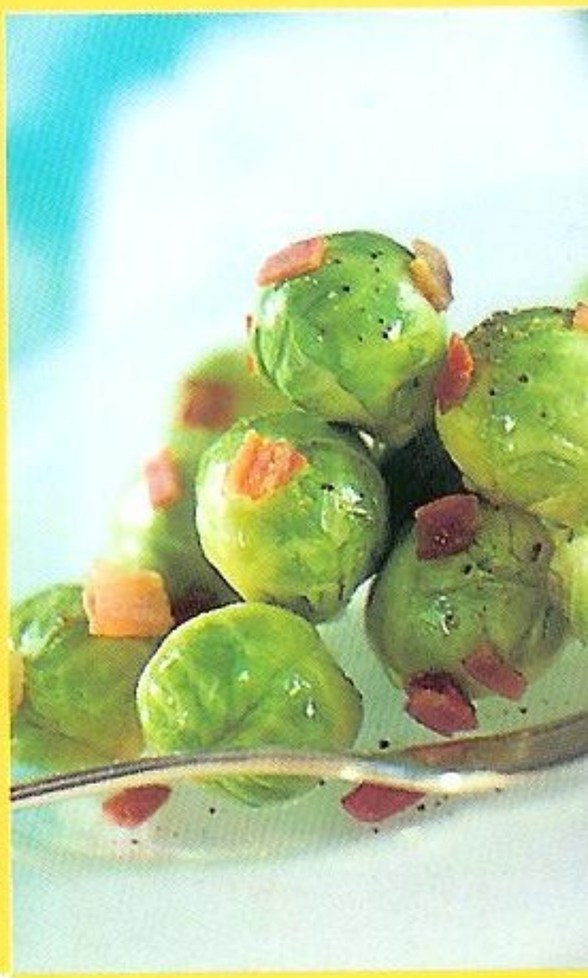
## *Spätzle*

Para 4 personas.
Mezclar 500 g (1 1/2 lb) de harina con 6 huevos, 1/2 ct de sal y amasar la pasta. Si está demasiado dura, añadir un poco de leche a cucharadas. Poner la pasta sobre una tabla de cocina, cortar los *Spätzle* con un cuchillo o con un cortador de pasta. Ponerlos al fuego en agua hirviendo con sal y, tan pronto como los *Spätzle* floten en la superficie, sacarlos y echarles agua fría. Escurrirlos y pasarlos por mantequilla derretida.



## Lombarda

Para 4 personas.
Limpiar 1 kg (2 1/4 lb) de lombarda y cortarla en finas tiras. Pelar 1 manzana y 1 cebolla, cortarlas en trozos pequeños y freírlas en 2 cs de mantequilla. Añadir a la lombarda ya cortada, 4 bayas de enebro, 1 grano de pimienta de Jamaica, 2 clavos, 1 hoja de laurel, un poco de sal, de pimienta, de azúcar y de vinagre. Regar con 1/4 l (9 fl oz) de zumo de manzana y con caldo, y dejar que cueza sin tapar durante 1 hora.



## Coles de Bruselas

Para 4 personas.
Limpiar 500 g (1 lb) de coles de Bruselas y darles un corte en forma de cruz en el troncho. Cocerlas en agua hirviendo durante 10 min. Cortar en daditos 75 g (2 1/2 oz) de beicon y freírlo en 1 cs de aceite y otra de mantequilla. Escurrir las coles de Bruselas, incorporarlas y mezclarlas bien con los trozos de beicon. Condimentar con pimienta y con nuez moscada rallada.

# Aperitivos y ensaladas

Como preludio de un menú de más platos o simplemente entre horas, tanto los aperitivos como las ensaladas tienen siempre un gran éxito. Pero no sólo en Europa, sino en todo el mundo, ahora que se está fusionando también la cocina y la variedad de aperitivos va desde el *tsatsiki* griego, pasando por la *ratatouille* francesa hasta la ensalada de patatas alemana. Da igual a qué país realice su viaje culinario, todas las recetas de este capítulo están deliciosas.


9 Ensalada bávara de embutidos
9 *Tsatsiki*
10 *Ratatouille*
10 *Pirozhki* rellenos
12 Ensalada César
12 *Cole Slaw*
15 Ensalada *Niçoise*
15 Ensalada de patatas
16 *Vitello tonnato*
16 *Quiche Lorraine*

# Recetas rápidas

## Ensalada bávara de embutido

PARA 4 PERSONAS

- 500 g (1 lb) de salchicha "Lyoner" (típicas de Baviera) | 4 pepinillos en vinagre con su jugo | 2 cebollas 2 cs de alcaparras | 2 cs de mostaza 4 cs de vinagre | 4 cs de aceite | 2 cs de rábanos picantes | sal | pimienta 1 cs de cebollino cortado en aros

1 | Quitar la piel al embutido y cortarlo en rodajas finas. Cortar los pepinillos en daditos. Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Picar las alcaparras.

2 | Mezclar la mostaza, el vinagre y el jugo de los pepinillos. Incorporar a la mezcla el aceite, los rábanos y las alcaparras, y salpimentar.

3 | Mezclar los ingredientes con la salsa y dejar reposar la ensalada. Antes de servirla, espolvorear el cebollino por encima.

## *Tsatsiki*

PARA 4 PERSONAS

- 1 pepino grande | 3 dientes de ajo 700 g (1 $^{1/2}$ lb) de yogur natural | sal pimienta | 2 cs de vinagre | 2 cs de aceite de oliva | 2 cs de eneldo picado

1 | Pelar el pepino y rallarlo en una fuente. Pelar un ajo, triturarlo y añadirlo al pepino. Mezclar el pepino con el yogur natural.

2 | Condimentarlo con sal, pimienta, vinagre y aceite y meterlo en el frigorífico. Antes de servirlo, espolvorear el eneldo por encima. Está muy bueno con pan de leña, patatas asadas, chuletas de cordero a la parrilla, carne fría o carne de ave.

vegetariana | mediterránea

# *Ratatouille*

PARA 4 PERSONAS

- 2 berenjenas medianas
- 3 tomates carnosos
- 2 cebollas | 2 dientes de ajo | 3 calabacines | sal
- 1 pimiento rojo, otro verde y otro amarillo
- 1/8 l (4 fl oz) de aceite de oliva | 2 hojas de laurel
- 1 cs de mejorana
- 1 cs de tomillo | pimienta
- 2 cs de zumo de limón
- 1 manojo de albahaca

Preparación: 1 h y 15 min

Aprox. 300 kcal por ración

1 | Limpiar la verdura. Cortar la berenjena en trozos, salarla y reservar. Pelar los tomates y trocearlos. Cortar las cebollas y los ajos en dados, el calabacín en rodajas y los pimientos en trocitos.

2 | Calentar el aceite y freír la cebolla, la berenjena y los pimientos 5 minutos. Añadir los calabacines, los tomates, especias y laurel. Condimentar con sal, pimienta y zumo de limón, tapar y dejar que cueza todo 45 minutos a fuego lento.

3 | Cortar la albahaca en tiras y espolvorear sobre la *ratatouille*.

especialidad rusa

# *Pirozhki* rellenos

PARA 4 PERSONAS

- 50 g (2 oz) de setas comestibles secas
- 450 g (1 lb) de masa de levadura congelada
- 100 g (4 oz) de panceta ahumada | pimienta
- 1 cs de manteca | sal
- 300 g (11 oz) de chucrut
- 100 ml (3 $^{1/2}$ fl oz) de vino blanco (o caldo) | 1 huevo
- 1 ct de comino | 1 ct de azúcar | 2 cebollas
- pimienta de Cayena
- 250 g (9 oz) de nata
- 2 cs de cebollino picado

Preparación: 1 h

Reposo: 45 min

Aprox. 660 kcal por ración

1 | Poner las setas en agua caliente. Descongelar la levadura, amasarla y dejarla reposar 15 minutos.

2 | Pelar las cebollas, cortar la panceta en dados y freírlos con la manteca. Deshacer el chucrut y añadirlo junto con el vino. Escurrir las setas, picarlas y agregarlas a la sartén. Condimentarlas y cocinarlas 15 minutos más. Dejar que se enfríen antes de añadirles las 2 cs de nata.

3 | Estirar la masa con un rodillo y cortarla en 16 cuadrados de 10 x 10 cm (4 x 4 pulgadas). Poner 1 cs de salsa en cada uno. Untar los bordes de la masa con la clara, doblar los bordes en forma de triángulo, presionar y pinchar con un tenedor. Poner papel de horno sobre una bandeja y dejar que los *pirozhki* reposen durante 45 minutos.

4 | Precalentar el horno a 200 °C (400 °F) .Untar los *pirozhki* con la yema de huevo y hornearlos 30 minutos hasta que estén dorados. Mezclar la nata restante con el cebollino, condimentarla, ponerla en una salsera y servirla en la mesa junto a los *pirozhki*.

Variante: el relleno de esta receta también puede hacerse con carne picada, jamón, *Quark* y champiñones.



*En la parte superior:* **Ratatouille** *En la parte inferior:* ***Pirozhki*** **rellenos**

fácil

# Ensalada César

PARA 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- 100 g (4 oz) de queso Parmesano
- 2 filetes de anchoa
- 2 yemas de huevo
- 3 cs de zumo de limón
- 1 ct de salsa Worcester
- 1 ct de mostaza
- 150 ml (5 fl oz) de aceite de oliva | sal
- 2 rebanadas de pan de molde | pimienta
- 50 g (2 oz) de panceta ahumada
- 2 cogollos de lechuga romana

Preparación: 45 min

Aprox. 520 kcal por ración

1 | Pelar el ajo, cortarlo por la mitad y frotar con él la ensaladera. Rallar la mitad del queso Parmesano grueso y la otra mitad fino. Lavar los filetes de anchoa y cortarlos.

2 | Mezclar la yema de huevo con el zumo de limón, la salsa Worcester, la mostaza, las anchoas, un poco de sal y un poco de pimienta. Incorporar 2 cs de aceite (primero gota a gota, y después más abundantemente); no dejar de remover hasta conseguir una salsa espesa. Incorporar la ralladura fina de queso Parmesano.

3 | Quitarle la corteza al pan y cortarlo en dados pequeños; cortar la panceta también en cuadraditos. Calentar el aceite restante y freír la panceta. Sacarla y dorar el pan.

4 | Limpiar y lavar la lechuga, cortar las hojas y mezclarlas con el aliño. Servir con el queso Parmesano rallado espolvoreado por encima, y con los dados de pan y de panceta.

especialidad de EE UU

# *Cole Slaw*

PARA 8 PERSONAS

- 1 repollo blanco pequeño
- 50 g (2 oz) de panceta ahumada | 1 ct de azúcar
- 1 cs de aceite
- 300 g (11 oz) de zanahorias | 2 manzanas
- 4 ramas de apio
- 3 cs de vinagre de manzana
- sal | pimienta
- 300 g (11 oz) de mayonesa
- 2 cs de nueces picadas

Preparación: 40 min

Aprox. 85 kcal por ración

1 | Limpiar la col y cortarla en 4 trozos, quitarle los tronchos y cortar las hojas en tiras finas. Cortar la panceta en cuadraditos y freírlos hasta que queden muy crujientes. Mezclarlos con las tiras de repollo.

2 | Pelar las zanahorias y las manzanas, quitar las semillas a la manzana. Rallar la zanahoria y la manzana. Limpiar el apio y cortarlo en rodajas finas.

3 | Mezclar la col con el vinagre, la sal, la pimienta y el azúcar, y rectificar de pimienta. Finalmente, añadir la mayonesa y remover. Dejar que la ensalada repose durante 30 minutos y espolvorear las nueces antes de servir.

**SUGERENCIA**

A quién le guste el sabor agridulce, puede añadir a la ensalada un trozo de piña (en conserva).



*En la parte superior:* Ensalada César *En la parte inferior:* ***Cole Slaw***

fácil

## Ensalada *Niçoise*

PARA 4 PERSONAS

- 2 huevos | pimienta
- 150 g (5 oz) de atún en aceite | 6 anchoas
- 500 g (1 lb) de tomates
- 1 pepino | 2 cebollas
- 2 cogollos de lechuga
- 2 cs de vinagre de vino
- 1 pizca de azúcar | sal
- 6 cs de aceite de oliva
- 50 g (2 oz) de aceitunas negras | 1 ct de mostaza

Preparación: 50 min

Aprox. 60 kcal por ración

1 | Cocer los huevos 8 ó 10 minutos, enfriarlos con agua fría, pelarlos y partirlos en 8 trozos. Escurrir bien el atún.

2 | Pelar las cebollas y cortarlas en aros. Lavar los tomates y cortarlos en gajos. Pelar el pepino, partirlo a lo largo por la mitad y cortar cada una de las mitades en rodajas finas. Separar las hojas de las lechuga, lavarlas y escurrirlas. Cortar las anchoas y partirlas longitudinalmente a la mitad.

3 | Para la vinagreta, mezclar el vinagre con un poco de sal, pimienta, azúcar, mostaza, aceite de oliva y 1 cs de agua caliente.

4 | Mezclar todos los ingredientes de la ensalada en un bol, decorarla con un trozo de huevo cocido, aceitunas y anchoas. Regar la ensalada con la vinagreta.

económica

## Ensalada de patatas

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg (2 1/4 lb) de patatas cocidas
- 1 cebolla
- 75 g (2 1/2 oz) de panceta ahumada
- 3 cs de aceite
- 1/4 l (9 fl oz) de caldo de carne | 1 ct de mostaza
- 3 cs de vinagre de manzana
- sal | pimienta | azúcar
- 4 pepinillos en vinagre
- 1 manojo de cebollino

Preparación: 1 h

Reposo: 2 h

Aprox. 490 kcal por ración

1 | Lavar las patatas y cocerlas, tapadas, 20-25 minutos hasta que estén en su punto. Escurrirlas y dejar que se enfríen (también pueden cocerse el día anterior).

2 | Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Pelar las cebollas. Cortar la panceta y las cebollas en dados. Freír la panceta hasta que esté crujiente. Calentar los dados de cebolla en el caldo. Condimentar el caldo con mostaza, vinagre, sal, pimienta y un poco de azúcar. Mezclar la salsa con la panceta y las patatas.

3 | Cortar los pepinillos en trozos pequeños e incorporarlos (con 3 ó 4 cs de su jugo) a la ensalada de patatas. Cortar el cebollino y agregarlo también a la mezcla. Tapar y dejar que transcurran 2 horas antes de servir. Probar de nuevo y adornar con rodajas de huevo, de pepino, de tomate o de rábano.

Variante: cortar un pepino pelado en rodajas muy finas y mezclarlo entre la ensalada. O aderezar la ensalada con una mayonesa ligera.

◀ *En la parte superior:* **Ensalada *Niçoise*** *En la parte inferior:* **Ensalada de patatas**

fácil

## *Vitello tonnato*

PARA 4 PERSONAS

- 1 ramita de perejil
  1 rama de apio
  1 cebolla mechada
  1/4 l (9 fl oz) de vino blanco seco | 1 zanahoria
  sal | pimienta | 1 limón
  500 g (1 lb) de babilla de ternera | 3 anchoas
  2 cs de alcaparras
  1 lata de atún al natural de 150 g (5 oz) de peso
  100 ml (4 fl oz) de aceite

Preparación: 1 h y 45 min

- Aprox. 460 kcal por ración

1 | Limpiar la verdura, lavarla y cortarla en trozos. Llevarla a ebullición con el vino, la cebolla y un poco de sal en 1 l (35 fl oz) de agua. Echar la carne, tapar y dejar que cueza a fuego lento durante 1 hora. Retirar del fuego y dejar que la carne se enfríe en el caldo.

2 | Picar las anchoas y las alcaparras (reservar la mitad), escurrir el atún y desmigarlo, exprimir el zumo de medio limón y cortar en rodajas la otra mitad.

3 | Triturar las anchoas, las alcaparras y el atún con un poco de caldo, e ir añadiendo aceite poco a poco hasta conseguir una salsa suave y cremosa. Condimentar con zumo de limón, sal y pimienta.

4 | Sacar la carne del caldo, cortarla en rodajas finas y colocarla en una bandeja. Regar con la salsa, echar las alcaparras por encima y adornar con el limón. Mantenerla en el frigorífico hasta el momento de servir.

- Acompañamiento: pan blanco o chapata.
- Bebida: Orvieto.

para un bufé

## *Quiche Lorraine*

PARA UN MOLDE DE 28 CM (16 PULGADAS) Ø

- 200 g (7 oz) de harina
  5 cs de leche | pimienta
  100 g (4 oz) de mantequilla | sal
  150 g (5 oz) de beicon
  150 g (5 oz) de jamón cocido | 5 huevos
  150 g (5 oz) de queso Gruyère | nuez moscada
  1 manojo de cebollino
  200 g (7 oz) de nata

Preparación: 40 min
Enfriado: 45 min
Horneado: 45 min

- Para 12 raciones (aprox. 350 kcal por ración)

1 | Para la masa: poner la harina sobre la mesa. Echar 1 huevo en el medio y añadir 2 pizcas de sal, la leche y 75 g (2 1/2 oz) de mantequilla. Batir hasta conseguir una masa, extenderla en un molde y presionar los bordes. Pinchar con un tenedor el fondo y meter 45 minutos en el frigorífico.

2 | Cortar el beicon y el jamón en dados. Calentar el resto de la mantequilla, freír el beicon y ponerlo a escurrir sobre papel de cocina. Rallar el queso, lavar el cebollino y cortarlo.

3 | Precalentar el horno a 200 °C (400 °F). Mezclar la nata con los 4 huevos, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, incorporar el beicon, el jamón, el queso y el cebollino cortado, y repartirlo uniformemente sobre la masa. Poner la *quiche* en el horno unos 45 minutos, a intensidad media, para que se dore.

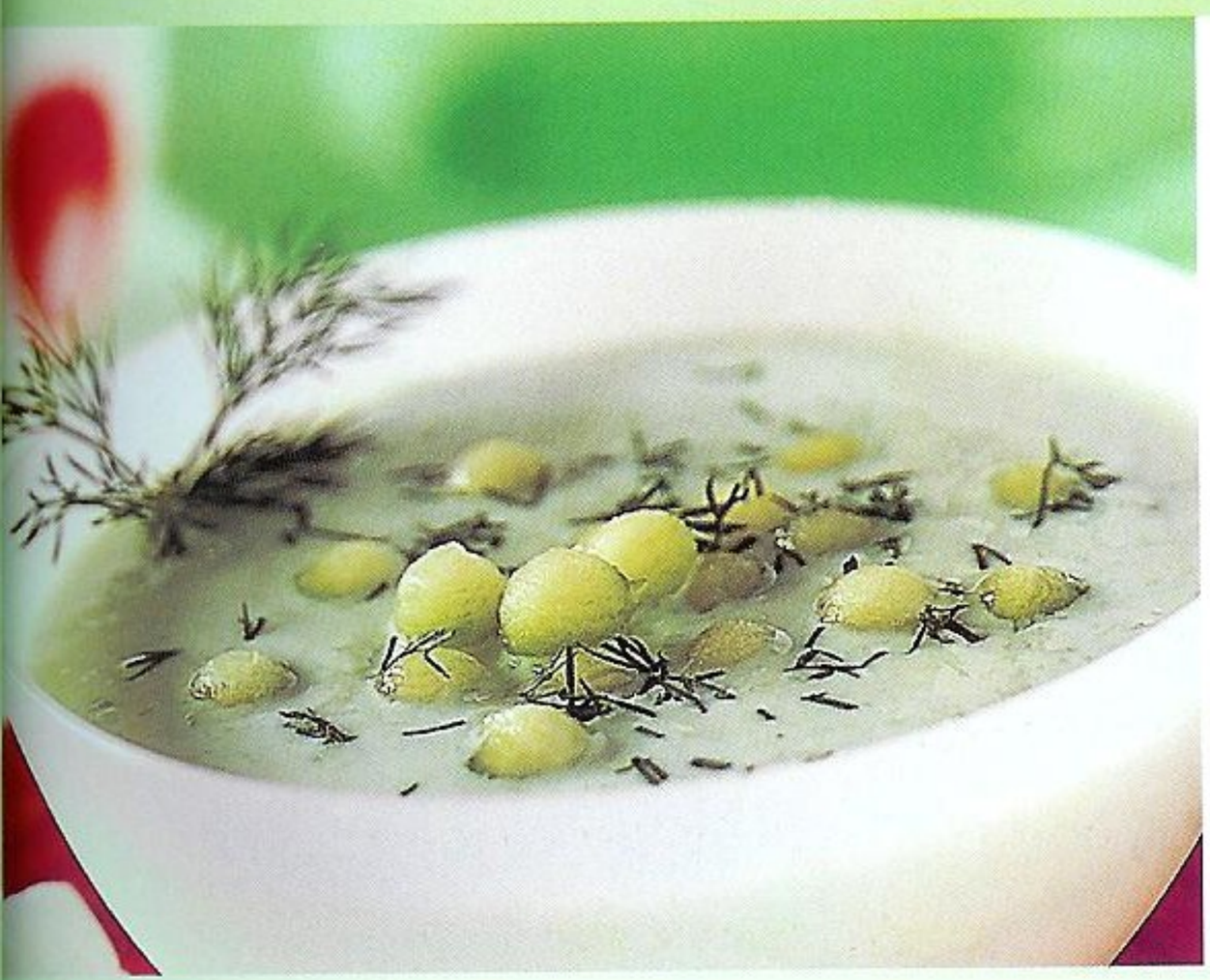


*En la parte superior:* ***Quiche Lorraine*** *En la parte inferior:* ***Vitello tonnato*** *(*carne de ternera con salsa de atún*)* ➤

# Sopas y guisos

No es ninguna novedad que una vez un *gourmet* dijera de la sopa que era una "como una novia para el estómago": una sopita caliente entona el cuerpo, alegra el alma y, a la vez, transmite un sentimiento de calma y bienestar. Esto no es nada nuevo; muy al contrario, las sopas han gustado a muchas generaciones, y quien lo prefiera puede preparar un plato de puchero y verá que, después de recalentarlo, sabe cada vez mejor.


19 Sopa fría de pepino
19 Sopa de tomate rápida
20 Gazpacho
20 Sopa *minestrone*
23 *Borschtsch*
23 *Soljanka*
24 Sopa de patata
24 Judías verdes hervidas
26 Sopa francesa de cebolla
26 *Irish Stew*
29 Lentejas
29 Chile con carne



# Recetas rápidas

## Sopa fría de pepino

PARA 3 PERSONAS

- 2 pepinos | 1 diente de ajo
  2 cs de aceite de oliva | 800 g (2 lb)
  de yogur natural | sal | pimienta
  azúcar | el zumo de 1/2 limón
  1 manojo de eneldo

1 | Pelar los pepinos, reservar 1/4 y cortar el resto en dados. Pelar el ajo y triturarlo junto con los trozos de pepino, el aceite de oliva y el yogur. Añadir un poco de agua si fuera necesario.

2 | Condimentar con sal, pimienta, azúcar y zumo de limón. Con el pepino restante, hacer daditos o bolitas. Picar el eneldo en trozos grandes y decorar con él la ensalada. Unas tiras de salmón o gambas cocidas darán color a la decoración.

## Sopa de tomate rápida

PARA 3 PERSONAS

- 1 lata grande de tomate de 500 g (1 lb)
  1 diente de ajo | sal | pimienta
  azúcar | 2 cs de ginebra | 1/2 manojo
  de albahaca | 100 g (4 oz) de nata

1 | Triturar el tomate con 1/8 l (4 fl oz) de agua, pelar el ajo y machacarlo. Condimentar con sal, pimienta y dos pizcas de azúcar. Llevarlo a ebullición y agregar las 2 cs de ginebra.

2 | Picar las hojas de albahaca muy fino. Ponerle a cada ración de sopa un poco de nata y espolvorear con cebollino y albahaca. Para esta receta combina muy bien un poco de pan de ajo crujiente.

rica en vitaminas

## Gazpacho

PARA 4 PERSONAS

- **4 tomates carnosos**
  **1 pimiento rojo y otro verde | 1 pepino**
  **1 cebolla pequeña**
  **1 cs de vinagre**
  **1/4 l (9 fl oz) de agua mineral | 1 diente de ajo**
  **4 cs de aceite de oliva**
  **sal | pimienta | azúcar**
  ***tabasco* | perifollo**
  **cubitos de hielo**

Preparación: 45 min
Enfriado: 1 h
Aprox. 130 kcal por ración

1 | Pelar los tomates y quitarles el corazón. Picar en trozos grandes la pulpa de 3 tomates, picar el resto en trocitos y ponerlos en el frigorífico. Cortar el pimiento en 4 trozos, limpiarlo y lavarlo (puede picarlo en cuadraditos) y guardarlo en el frigorífico.

2 | Pelar el pepino, la cebolla y el ajo. Cortar 1/3 del pepino en trozos pequeños (si lo desea, puede quitarle las pepitas), picar en trozos pequeños el resto y guardarlo en el frigorífico. Picar el ajo y la cebolla.

3 | Triturar con la batidora la verdura troceada (reservar algo para el adorno), el agua mineral y el vinagre, e ir añadiendo el aceite poco a poco. Condimentar con sal, pimienta, una pizca de azúcar y *tabasco*, taparla y meterla en el frigorífico. Servir con los cuadraditos de verdura, las hojas de perifollo y unos cubitos de hielo.

fácil

## Sopa *minestrone*

PARA 4 PERSONAS

- **1 puerro | 1 calabacín**
  **150 g (5 oz) de judías verdes**
  **2 zanahorias grandes**
  **150 g (5 oz) de guisantes**
  **2 tomates carnosos**
  **6 cs de aceite de oliva**
  **sal | pimienta | 1 cebolla**
  **1 ramita de romero**
  **150 g (5 oz) de arroz**
  **1 manojo de albahaca**
  **150 g (5 oz) de queso Parmesano recién rallado**

Preparación: 1 h y 15 min
Aprox. 350 kcal por ración

1 | Limpiar, pelar y lavar la verdura. Cortar en rodajas el puerro, las zanahorias y el calabacín, y partir las judías en trozos. Cortar las cebollas en cuadraditos, pelar los tomates y cortarlos en trocitos.

2 | Calentar el aceite en una cazuela, pochar la cebolla y el puerro, e incorporar toda la verdura excepto el tomate; mezclar todo y dejarlo en el fuego un poco más. Añadir 1 $^{1/2}$ l (52 fl oz) de agua y salpimentar. Agregar el romero y dejar que cueza 45 minutos más.

3 | Cocer el arroz "al dente" e incorporarlo a la cazuela 5 minutos antes de echar el tomate. Cortar la albahaca en trocitos y espolvorearla con el queso Parmesano en cada uno de los platos.

- Variante: freír la verdura con unos dados de beicon, o cocerla con unas judías blancas o con fideos; también puede ponerle más verdura ( lechuga, pimientos, col blanca, patatas o coliflor).



*En la parte superior:* **Sopa *minestrone*** *En la parte inferior:* **Gazpacho** ➤

para todos

## *Borshtsch*

PARA 6 PERSONAS

- 500 g (1 lb) de carne de ternera y 500 g (1 lb) de carne de cerdo para guisar
- 3 manojos de perejil y apio
- 2 cebollas con laurel y clavo
- 1 ct de pimienta en grano
- 400 g (14 oz) de col blanca
- 400 g (14 oz) de patatas
- 1 tarro de remolacha roja de 200 g (7 oz)
- 3 cs de mantequilla
- 1/4 l (9 fl oz) de zumo de tomate | pimienta
- 1/2 manojo de perejil
- 1/2 manojo de cebollino
- 250 g (9 oz) de nata

Preparación: 2 h y 30 min
Aprox. 215 kcal por ración

1 | Cubrir la carne con 2 1/2 l (97 fl oz) de agua, llevar a ebullición y quitarle la espuma. Lavar el perejil y el apio, y cortarlos en trocitos. Añadir la mitad del perejil y del apio, las cebollas y los granos de pimienta a la carne y dejar 2 horas a fuego lento.

2 | Limpiar la col, cortarla en tiras. Pelar las patas y cortarlas en dados, escurrir la remolacha, cortarla en tiras y reservar su jugo.

3 | Calentar la mantequilla en una cazuela y rehogar la col, las patatas y el resto del perejil y del apio, añadirle caldo hasta cubrir la verdura y dejar cocer 30 minutos. Mezclar la remolacha con su jugo.

4 | Colar el caldo de carne antes de añadirlo a la verdura. Cortar la carne en dados y añadirle el jugo de tomate. Condimentar. Picar el perejil y el cebollino y espolvorear. Servir la nata aparte.

fácil

## *Soljanka*

PARA 6 PERSONAS

- 3 patatas grandes
- 3 cebollas | 4 cs de aceite
- 400 g (14 oz) de salchichas
- 1 tarro de *letscho* de 500 ml (17 fl oz)
- 2 cs de tomate concentrado
- 1 1/2 l (52 fl oz) de caldo de carne | 1 limón
- 400 g (14 oz) de *Kasseler* en salsa | pimienta
- 3 pepinillos en vinagre
- 2 hojas de laurel
- 2 cs de alcaparras | sal
- pimentón picante | azúcar
- 200 g (7 oz) de nata
- 1 manojo de eneldo

Preparación: 1 h y 30 min
Aprox. 1 020 kcal por ración

1 | Pelar las patatas y las cebollas, cortar las patatas en cuadraditos y las cebollas en aros. Pelar las salchichas y cortarlas en tiras. Cortar los pepinos a la mitad y cortarlos en tiras. Triturar los pimientos con el *letscho*.

2 | Calentar el aceite, freír la salchicha y después la cebolla, añadir el tomate y diluirlo con caldo. Agregar el pepino con un poco de jugo, el *letscho*, las patatas y el laurel, dejarlo todo en el fuego 30 minutos.

3 | Cortar el *Kasseler* en cuadraditos, condimentar con sal, pimienta, pimentón y azúcar. Mezclarlo con la mitad de la nata.

4 | Lavar el limón y cortarlo en rodajas. Picar el eneldo. Servir con limón, eneldo y nata.

*En la parte superior:* **Borschtsch** *En la parte inferior:* **Soljanka**

económica

# Sopa de patata

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg (2 1/4 lb) de patatas
- 3 zanahorias | 2 cebollas
- 1/2 bulbo de apio
- 2 ramitas de perejil
- 2 l (70 fl oz) de caldo de carne | 1 ct de mejorana
- 1 ct de tomillo | 2 puerros
- 1 ct de comino | pimienta
- 1 manojo de perejil
- nuez moscada rallada
- salchichas al gusto (estilo vienés, de carne...)

Preparación: 1 h y 30 min

Aprox. 345 kcal por ración

1 | Pelar las patatas y lavar la verdura, cortar todo en trozos grandes. Ponerlo a cocer con el caldo, la mejorana y el tomillo; tapar y dejar 25 minutos a fuego medio. Mientras tanto, triturar los cominos en el mortero. Lavar y picar el perejil.

2 | Triturar un poco las patatas y las verduras con el pasapurés. Condimentar con comino, pimienta y nuez moscada. Si lo desea, puede cortar las salchichas y calentarlas en la sopa. Espolvorear el perejil antes de servir.

Acompañamiento: pan payés.

fácil

# Judías verdes hervidas

PARA 4 PERSONAS

- 500 g (1 lb) de carne de cordero o de ternera (de falda)
- 1 manojo de perejil y apio
- 2 cebollas | pimienta
- 1 hoja de laurel | sal
- 600 g (1 lb 5 oz) de judías verdes | 3 patatas grandes
- 5 ramas de ajedrea (o 1 ct de ajedrea seca)
- 50 g (2 oz) de tocino ahumado
- 1 ct de mantequilla derretida y otra de harina

Preparación: 2 h

Aprox. 720 kcal por ración

1 | Cubrir la carne con 1 1/2 l (52 fl oz) de agua y ponerla al fuego. Lavar y limpiar el perejil y el apio, pelar la cebolla. Quitarle la espuma al caldo. Añadir al caldo el perejil, el apio, la cebolla, la hoja de laurel y un poco de sal, y dejar que cueza 1 hora a fuego lento, hasta que la carne esté blanda.

2 | Limpiar las judías verdes, cortarlas en trozos de 3 ó 4 cm (1 ó 2 pulgadas) y lavarlas. Pelar las patatas y cortarlas en dados. Colar el caldo y ponerlo en otra cacerola. Cocer las judías verdes y la ajedrea durante 10 minutos. Añadir las patatas y dejar en el fuego otros 15 minutos.

3 | Picar la carne y calentarla con el resto del hervido. Cortar en dados el tocino y la otra cebolla. Lavar y picar el perejil.

4 | Calentar la mantequilla derretida, freír el tocino y la cebolla, espolvorear la harina y añadir un poco de caldo de carne sin dejar de remover. Llevar a ebullición, añadir al resto del hervido, remover, condimentar y servir con perejil espolvoreado por encima.

SUGERENCIA

Para una deliciosa guarnición, cortar el pan payés en tiras y freírlo en aceite caliente hasta que esté muy crujiente.

fácil | económica

# Sopa francesa de cebolla

PARA 4 PERSONAS

- 700 g (1 1/2 lb) de cebollas
- 3 cs de mantequilla
- 2 cs de harina | sal
- nuez moscada recién rallada | 1 diente de ajo
- 1 1/2 l (52 fl oz) de caldo de carne
- 1 *baguette* | pimienta
- 2 cs de aceite de oliva
- 2 cs de *brandy* (al gusto)
- 200 g de queso Gruyère recién rallado

Preparación: 50 min

Aprox. 580 kcal por ración

1 | Pelar las cebollas y cortarlas en aros o rallarlas. Calentar la mantequilla en una cazuela y pochar las cebollas. Espolvorear harina y dejar 2 minutos. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, y regar con el caldo. Tapar y cocer a fuego lento durante 25 minutos.

2 | Precalentar el horno a 220 °C (425 °F). Cortar la *baguette* en 8 rebanadas del grosor de un dedo y dorarlas en una sartén sin aceite. Pelar el ajo, cortarlo por la mitad y untar con él las rebanadas de pan. Con ayuda de un pincel, untarlas con aceite de oliva.

3 | Añadir un poco de *brandy*, verter la sopa en tazas resistentes al calor, poner encima 2 rebanadas de pan y espolvorear el queso. Poner las tazas en el horno a intensidad media (o al grill) entre 5 y 7 minutos, hasta que se dore el pan.

fácil

# *Irish Stew*

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg (2 1/4 lb) de carne de cordero deshuesada (de espaldilla)
- 800 g (2 lb) de patatas
- 4 zanahorias | 4 cebollas
- 1 kg (2 1/4 lb) de berza
- 2 manojos de perejil rizado
- 1 manojo de tomillo (o 1 cs de tomillo seco)
- sal | pimienta molida
- 2 ramitas de romero
- 2 hojas de laurel
- 1 1/2 l (52 fl oz) de caldo de carne

Preparación: 50 min

Cocción: 2 h y 30 min

Aprox. 1 180 kcal por ración

1 | Cortar la carne en trozos, quitarle la grasa y los nervios y precalentar el horno a 175 °C (350 °F).

2 | Pelar las patatas, las zanahorias y las cebollas, y cortarlas en aros. Limpiar la berza y cortarla en tiras. Lavar el perejil, reservar una ramita y picar el resto muy fino. Separar las hojas del tomillo.

3 | Poner en una cazuela grande (de hierro fundido) una capa de patatas, otra de zanahorias, de cebollas, de berza y otra de carne. Condimentar cada una de ellas. Intercalar las ramitas de tomillo y el laurel. Poner la cantidad de caldo necesaria para cubrir 2/3 de los ingredientes. Llevar a ebullición y tapar. Después, introducir en el horno a intensidad media durante 2 1/2 h sin remover. Picar el resto del perejil, espolvorear el estofado y servir.



*En la parte superior:* **Sopa francesa de cebolla** *En la parte inferior:* ***Irish Stew*** ➤

económica

# Lentejas

PARA 4 PERSONAS

- 400 g (14 oz) de lentejas pardinas
- 1 puerro | 2 zanahorias
- 1/4 de bulbo de apio
- 1 rama de perejil
- 4 cs de manteca de cerdo derretida
- 1 hoja de laurel | 3 patatas
- 1/2 ct de mejorana
- sal | 3 cebollas
- 400 g (14 oz) de morcillas
- 4 cs de vinagre
- 1 cs de azúcar pimienta
- 1 manojo de cebollino picado

Preparación: 1 h y 30 min
Remojo: 2 h
Aprox. 840 kcal por ración

1 | Cubrir las lentejas con abundante agua. Limpiar la verdura o, en su caso, pelarla y lavarla. Cortar en rodajas el puerro y las zanahorias y el resto en dados pequeños.

2 | Calentar 2 cucharadas de manteca y rehogar toda la verdura excepto la patata. Incorporar las lentejas con el agua del remojo. Ponerle laurel, mejorana y un poco de sal, dejar que cuezan 20 min. Añadir las patatas y dejar otros 20 min en el fuego.

3 | Pelar las cebollas y cortarlas en dados. Pelar las morcillas y cortarlas en rodajas gruesas. Calentar el resto de la manteca, freír la morcilla, sacarla y dorar la cebolla en la misma grasa.

4 | Condimentar con vinagre, azúcar y pimienta. Servir los aros de cebolla y el cebollino junto a la morcilla.

fácil

# Chile con carne

PARA 6 PERSONAS

- 3 cebollas | 4 cs de aceite
- 6 dientes de ajo
- 800 g (2 lb) de carne picada de ternera
- 1 lata de tomate concentrado de 70 g (2 1/2 oz)
- 2 pizcas de azúcar
- 1 ct de tomillo | 1 ct de orégano | 1 ct de cominos
- 1 ct de pimentón picante
- 1 ct de chile en polvo
- 2 clavos | 2 hojas de laurel
- 1/4 l (9 fl oz) de vino tinto
- 1/4 l (9 fl oz)de caldo
- pimienta
- 1 lata de tomate pelado
- 1 lata de judía rojas
- *tabasco* | sal
- 1 manojo de albahaca
- 1 manojo de perejil

Preparación: 2 h
Aprox. 490 kcal por ración

1 | Calentar el aceite y freír la carne. Sacar la carne con una espumadera y freír en el mismo aceite la cebolla y el ajo.

2 | Volver a echar la carne a la sartén, añadir el concentrado de tomate, las hierbas y las especias. Incorporar el vino tinto, el caldo, el tomate y su jugo y remover. Dejar 1 hora a fuego lento.

3 | Añadir las judías y cocer con la salsa durante 3 min. Condimentar con *tabasco*, sal y pimienta. Picar las hierbas y espolvorearlas sobre cada una de las porciones.

- Acompañamiento: pan blanco recién hecho.

◀ *En la parte superior:* **Chile con carne** *En la parte inferior:* **Lentejas**

# Con carnes, pescados y aves

Para los que tengan "nostalgia culinaria", vamos a ponerles en la mesa un rollo de ternera, una paella o algo similar. Aunque, eso sí, va a ser sin etiqueta y a la manera tradicional: un *Sauerbraten* o un *Coq au vin* es justo lo que necesita. Por suerte, se han ido transmitiendo de generación en generación. En este capítulo hemos recopilado para usted una selección de las mejores recetas de la cocina internacional con carnes, pescados y aves.


31 *Soufflé* de arenques
31 Escalope estilo vienés
32 Arenques estilo casero
32 Carpas a la polaca
35 Filetes de trucha templados
35 Trucha azul
35 Trucha a la molinera
36 Paella
39 *Soufflé* de salmón estilo Sajonia
39 *Coq au vin*
40 *Sarmale*
42 *Gulasch* de Szegedin
42 Albóndigas de Königsberg
45 *Saltimbocca alla Romana*
45 Conejo en salsa de nata
46 Rollo de ternera
46 *Sauerbraten*
48 Lomo de corzo estilo Baden-Baden

# Recetas rápidas

## *Soufflé* de arenques

PARA 2 PERSONAS

- 2 filetes de arenque en aceite
  6 patatas cocidas con piel | 1 cs de mantequilla | 200 g (7 oz) de nata
  2 yemas | 2 cs de perejil picado | sal
  pimienta | nuez moscada recién rallada

1 | Precalentar el horno a 180 °C (360 °F). Escurrir los arenques y cortarlos en trozos pequeños. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.

2 | Engrasar un molde con mantequilla, distribuir las patatas y los arenques de forma uniforme. Hacer una salsa con la nata, la yema y el perejil, condimentarla con sal, pimienta y nuez moscada, echarla por encima y dorar en el horno 20 minutos.

## Escalope estilo vienés

PARA 2 PERSONAS

- 2 filetes finos de ternera (de babilla)
  sal | pimienta | 2 cs de harina
  1 huevo | 2 cs de miga de pan
  2 cs de manteca derretida | gajos
  de limón | perejil

1 | Aplastar ligeramente los filetes de ternera, salpimentarlos y enharinarlos.

2 | Batir los huevos. Pasar los filetes primero por el huevo batido y luego por el pan rallado. Una vez hecho el empanado, "sacudir" los filetes ligeramente.

3 | Calentar la manteca y dorar los filetes 2 minutos por cada lado. Decorar el plato con perejil y los gajos de limón. Combinan muy bien con una ensalada de patatas o una ensalada de pepino.

fácil

## Arenques estilo casero

PARA 4 PERSONAS

- 4 filetes de arenque
- 3 manzanas | 3 cebollas
- 5 pepinillos en vinagre con su jugo | 400 g (4 oz) de nata | 3 cs de mayonesa
- 1/8 l (4 fl oz) de leche
- 3 cs de vinagre de manzana
- 1 ct de azúcar | pimienta
- 8 granos de pimienta
- 8 granos de pimienta de Jamaica
- 5 bayas de enebro
- 2 hojas de laurel | 2 clavos

Preparación: 40 min
Marinado: 2 días
Aprox. 870 kcal por ración

1 | Cortar los arenques en trozos de 3 cm (1 pulgada). Pelar las manzanas y las cebollas. Cortar las manzanas en cuartos, quitarles el corazón y cortar la pulpa en gajos finos. Cortar la cebolla en aros y los pepinillos en rodajas.

2 | Poner en un bol la nata, la mayonesa y la leche, con 3 ó 4 cs del jugo de los pepinillos. Condimentar con vinagre, azúcar y pimienta, y mezclar todos los ingredientes con la salsa.

3 | Tapar los arenques y dejarlos macerando al menos 2 días en un sitio fresco. Puede servirse acompañados de patatas con sal (como plato principal), o como aperitivo con una rebanada de pan.

para invitados

## Carpas a la polaca

PARA 6 PERSONAS

- 6 carpas de 150 g (5 oz)
- 1 manojo de hierbas para el caldo | 2 cebollas
- 80 g (2 1/2 oz) de mantequilla | pimienta
- 1/2 l (17 fl oz) de cerveza
- sal | 5 granos de pimienta
- la piel rallada y el zumo de 1/2 limón | 2 clavos
- 50 g (2 oz) de pan de especias | 2 hojas de laurel

Preparación: 1 h y 30 min
Aprox. 330 kcal por ración

1 | Limpiar el apio y el perejil, lavarlo y picarlo. Pelar las cebollas y cortarlas en dados no muy pequeños.

2 | Calentar en una cazuela la mitad de la mantequilla, freír la cebolla y la verdura. Añadir la cerveza, condimentar con la piel de limón y un poco de sal. Tapar y dejar 10 minutos en el fuego.

3 | Colar la salsa, rallar el pan de especias, y condimentar con piel de limón y con pimienta. Poner los trozos de carpa en la salsa y dejar que se cuezan de 15 a 20 minutos.

4 | Poner en una bandeja de horno precalentada las carpas con los gajos de limón y el perejil. Mezclar el resto de la mantequilla entre la salsa y regar las carpas con ella. Servir aparte la salsa restante.

- Acompañamiento: patatas con sal o con perejil, chucrut.
- Bebida: cerveza.
- Variante: añadir a la salsa 3 cs de pasas y condimentar con un poco de vino tinto, azúcar y vinagre.



*En la parte superior:* Carpas a la polaca *En la parte inferior:* Arenques estilo casero

para invitados

## Filetes de trucha templados

PARA 4 PERSONAS

- 100 g (4 oz) de nata
- 4 cs de arándanos rojos
- unas hojas de lechuga
- 4 filetes de trucha ahumados

Preparación: 20 min

Aprox. 480 kcal por ración

1 | Precalentar el horno a 100 °C (200 °F). Batir la nata y mezclarla con los arándanos. Lavar las hojas de lechuga, escurrirlas y ponerlas en platos.

2 | Calentar los filetes de trucha 5 minutos en el horno. Poner la trucha en porciones sobre las hojas de lechuga y adornar con la salsa de nata.

- Acompañamiento: queda muy bonito si se hacen corazones de pan tostado o una rosa de mantequilla.
- Bebida: Chardonnay.

económica | rápida

## Trucha azul

PARA 2 PERSONAS

- 1 manojo de hierbas
- 1 cebolla con perejil y clavo
- 1/8 l (4 fl oz) de vinagre
- 2 truchas | 1 limón

Preparación: 40 min

Aprox. 200 kcal por ración

1 | Lavar las hierbas y cortarlas en trozos grandes. Poner en una cacerola 2 l (70 fl oz) de agua con las hierbas, la cebolla, el vinagre y 1 cs de sal durante 15 minutos.

2 | Lavar y secar las truchas. Partir el limón por la mitad, exprimir una de las mitades y regar las truchas con el zumo. Enroscarlas (pág. 5) y freírlas en su jugo entre 8 y 10 minutos. Cortar el medio limón restante en 8 trozos y servirlo con la trucha.

- Acompañamiento: patatas con sal, mantequilla derretida caliente, salsa de nata con rábanos, ensalada de lechuga o de pepino.
- Bebida: vino blanco.

fácil

## Trucha a la molinera

PARA 2 PERSONAS

- 2 truchas pequeñas
- 1/2 taza de leche
- sal | pimienta blanca
- 3 cs de harina
- 100 g (4 oz) de mantequilla
- 1 limón en gajos
- 1/2 manojo de perejil

Preparación: 30 min

Aprox. 660 kcal por ración

1 | Lavar y secar las truchas. Salpimentar la leche. Pasar las truchas por la leche y enharinarlas.

2 | Calentar la mantequilla en una sartén y freír la trucha por los dos lados entre 10 y 12 minutos. Servirlas acompañadas de la mantequilla de freír, los gajos de limón y el perejil picado.

- Acompañamiento: patatas con perejil, ensalada.
- Bebida: vino blanco semiseco.

◀ *A la derecha:* Trucha a la molinera *En el centro:* Filetes de trucha templados *A la izquierda:* Trucha azul

para mucha gente

# Paella

PARA 6 PERSONAS

- 400 g (14 oz) de mejillones
- 1/8 l (4 fl oz) de vino blanco | 2 tomates
- 200 g (7 oz) de gambas
- 3 cebollas | 4 chorizos
- 200 g (7 oz) de filetes de pechuga de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 7 cs de aceite de oliva
- 400 g (14 oz) de arroz de grano redondo
- 1 1/4 l (44 fl oz) de caldo de carne | sal
- azafrán | pimienta
- 200 g (7 oz) de guisantes congelados
- pimienta de Cayena
- 1 manojo de perejil

Preparación: 2 h

Aprox. 690 kcal por ración

1 | Poner los mejillones debajo del grifo y quitarles el biso. Llevar a ebullición 1/8 l de agua y cocer los mejillones tapados entre 8 y 10 minutos. Tirar los cerrados. Pelar las gambas, extraerles el intestino y lavarlas.

2 | Cortar en rodajas los chorizos y los filetes de pollo. Pelar los tomates, quitarles el rabillo y cortarlos en 8 trozos (pág. 5). Pelar los ajos y las cebollas, y cortarlos en dados. Limpiar los pimientos y cortarlos en tiras finas.

3 | Precalentar el horno a 180 °C (360 °F) y calentar aceite en una paella. Rehogar el chorizo, el pollo y la verdura, ysacar del aceite.

4 | Freir el arroz, echarle caldo, ponerle el azafrán y los garbanzos. Condimentar con sal, pimienta y pimienta de Cayena. Incorporar los mejillones y las gambas, el chorizo y la carne. Poner en el horno a temperatura media unos 20 ó 25 min, hasta que el arroz haya absorbido el caldo (pero el arroz no esté pasado). Servir con perejil picado.

Bebida: vino tinto o rosado.

**1 Cocer los mejillones**

*Deben abrirse al cocerlos, por lo que debe tirar los que no se abran.*

**2 Pelar las gambas**

*Quitar la piel de las gambas con unas tijeras de cocina.*

**3 Decorar**

*Distribuir los mejillones, las gambas, el chorizo y el pollo.*

refinada | fácil

# *Soufflé* de salmón estilo Sajonia

PARA 4 PERSONAS

- **1 limón**
- **4 rodajas de salmón sin piel de 200 g (7 oz)**
- **125 g (4 1/2 oz) de mantequilla**
- **1 bote de 350 g (12 oz) de chucrut | sal**
- **200 g (7 oz) de *crème fraîche***
- **1/4 l (9 fl oz) de vino blanco | pimienta blanca**

Preparación: 1 h

Aprox. 880 kcal por ración

1 | Lavar el limón con agua caliente, quitarle la piel con un pelador, cortarlo por la mitad y exprimirlo. Lavar el salmón, secarlo y condimentarlo con sal, pimienta y zumo de limón.

2 | Precalentar el horno a 200 °C (400 °F). Engrasar un molde de horno y derretir un poco la mantequilla restante con una pizca de sal.

3 | Poner una capa de chucrut en el molde, echarle por encima un poco de piel de limón, untar la mitad de la mantequilla, cubrir con el chucrut restante y volver a ponerle piel de limón por encima. Hacer lo mismo con el resto del salmón, la mantequilla, la piel de limón y el chucrut.

4 | Mezclar la *crème fraîche* y el vino, y regar todo. Meterlo en el horno a intensidad media durante 30 minutos.

- Acompañamiento: patatas con sal.
- Bebida: vino blanco.

para invitados

# *Coq au vin*

PARA 4 PERSONAS

- **1 pollo fresco de 1,5 kg (3 1/4 lb)**
- **150 g (5 oz) de chalotas**
- **2 dientes de ajo**
- **100 g (4 oz) de beicon**
- **2 cs de harina**
- **50 g (2 oz) de mantequilla**
- **2 cs de aceite**
- **1/2 l (17 fl oz) de vino tinto**
- **4 cs de *brandy***
- ***bouquet garni* (pág. 5)**
- **200 g (7 oz) de champiñones pequeños**
- **sal | pimienta**

Preparación: 1 h y 45 min

Aprox. 650 kcal por ración

1 | Partir el pollo en 10 trozos, lavarlo y secarlo. Pelar las chalotas y los ajos. Cortar el beicon en dados. Salpimentar la harina y enharinar el pollo.

2 | Calentar 50 g (2 oz) de mantequilla y el aceite en una sartén. Freír el beicon y las chalotas, sacarlos y freír el pollo en la misma sartén. Incorporar el beicon, las chalotas y el ajo, y freír todo durante 10 minutos. Añadir el vino, el *brandy* y el *bouquet garni*, tapar y dejar a fuego lento 40 ó 50 minutos más.

3 | Limpiar los champiñones y freírlos en la mantequilla 5 minutos. Salpimentarlos y servirlos con el pollo.

- Acompañamiento: *baguette*.
- Bebida: vino de Borgoña.

**SUGERENCIA**

Utilice para cocinar el mismo vino que va a servir más tarde durante la comida.

económica | especialidad rumana

# *Sarmale*

PARA 6 PERSONAS

- 1 ct de cominos
- 1 repollo blanco grande
- 3 cebollas
- 1 cs de mantequilla
- 1 panecillo duro
- pimienta | 2 huevos
- 400 g (14 oz) de carne picada
- 1/2 ct de mejorana
- 1/2 ct de tomillo
- 1/2 ct de comino molido
- 1/2 ct de pimentón en polvo | sal | pimienta
- 1 zanahoria
- 50 g (2 oz) de beicon
- 3 cs de mantequilla derretida | 1 cs de harina
- hilo de cocina

Preparación: 2 h y 45 min

- Aprox. 410 kcal por ración

1 | Cocer abundante agua con sal y comino. Limpiar la col y quitarle el tronco. Escaldar la col en el agua hervida con comino y, una vez que se desprendan las hojas, guardar 1/2 l (17 fl oz) del agua.

2 | Pelar las cebollas, cortar en cuadraditos una de ellas y freírla en la mantequilla. Poner el pan en agua, escurrirlo y trabajar una masa con los dados de cebolla, los huevos y la carne picada. Condimentarla.

3 | Extender las hojas de repollo y repartir en ellas la carne. Enrollar las hojas y atarlas. Limpiar las zanahorias y cortarlas en dados (al igual que el beicon). Precalentar el horno a 200 °C (400 °F).

4 | Freír el beicon en la mantequilla derretida. Añadir los rollitos y darles una vuelta en la sartén. Si quiere, puede freír también los trozos de zanahoria y los de cebolla. Echar el agua reservada y meter en el horno a intensidad media durante 50 minutos.

5 | Retirar los rollitos de carne. Para ligar la salsa, deshacer la harina en 3 cs de agua fría y cocerla durante 3 minutos. Servir la salsa con los *sarmale*.

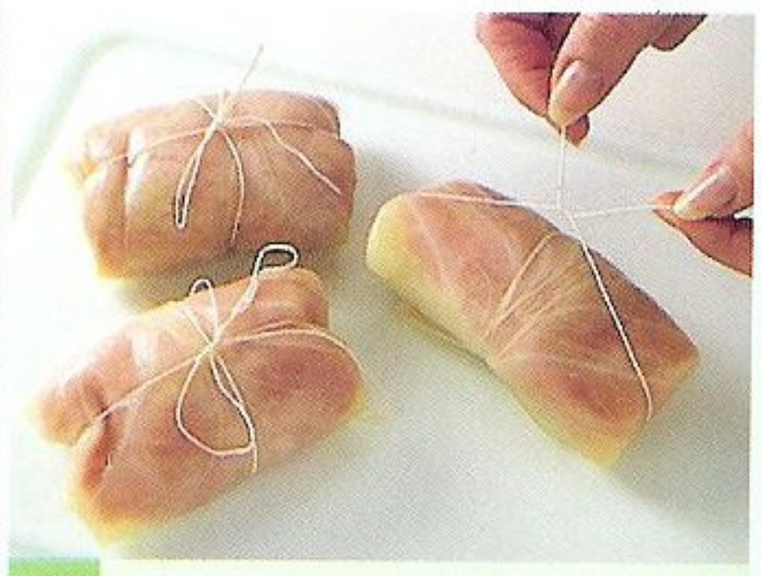
- Acompañamiento: patatas com sal.

**1 Quitar el tronco**

*Hacer un corte profundo y sacarlo para poder separar las hojas.*

**2 Preparar las hojas**

*Poner 6 hojas grandes y rellenarlas con 2 ó 3 más pequeñas.*



**3 Enrollar**

*Para que el relleno no se salga, hacer un paquete con las hojas y atarlo con hilo de cocina.*

especialidad húngara

# *Gulasch* de Szegedin

PARA 6 PERSONAS

- 4 cebollas | 4 ajos
- 500 g (1 lb) de carne de ternera y 500 g (1 lb) de carne de cerdo para estofado | pimienta
- 1 ct de comino molido
- 2 cs de manteca derretida
- 1 1/2 cs de pimentón picante | 1 pimiento rojo
- 2 cs de concentrado de tomate
- 1 hoja de laurel | sal
- 1 l (35 fl oz) de caldo de carne
- 1 bote de chucrut de 500 g (1 lb)
- 200 g (7 oz) de nata
- 1 cs de harina

Preparación: 2 h

Aprox. 320 kcal por ración

1 | Pelar las cebollas y los ajos, y cortarlos en rodajas. Salar la carne, añadir pimienta y comino.

2 | Calentar la mantequilla y rehogar las cebollas, añadir el pimentón y disolverlo con 1/2 taza de agua. Cuando el agua se haya casi evaporado, incorporar la carne y dejar en el fuego 10 minutos más.

3 | Añadir el ajo, el tomate y la hoja de laurel, cocer con la mitad del caldo, tapar y dejar 45 minutos a fuego medio; añadir un poco más de caldo.

4 | Lavar el pimiento y cortarlo en dados. Meterlo en la cazuela, cubrir con caldo pasados 45 min y cocer 30 min más. Mezclar la nata y la harina e incorporar la mezcla a la cazuela.

- Acompañamiento: patatas con sal.

fácil

# Albóndigas de Königsberg

PARA 4 PERSONAS

- 1 limón | 1 cebolla
- 1 panecillo duro
- 3 cs de manteca | sal
- 1 l (35 fl oz) de caldo de carne | 2 huevos
- 500 g (1 lb) de carne picada | pimienta
- nuez moscada rallada
- 2 cs de harina
- 200 g (7 oz) de nata
- 75 g (2 1/2 oz) de alcaparras

Preparación: 1 h y 30 min

Aprox. 715 kcal por ración

1 | Lavar el limón y rallar la piel. Partirlo a la mitad y exprimir una de ellas. Mojar el pan en agua y escurrirlo. Pelar la cebolla, cortarla en dados y freírla en 1 cs de mantequilla.

2 | Cocer el caldo. Mezclar la cebolla, la piel de limón, el pan y los huevos con la carne, añadir sal, pimienta y nuez moscada. Hacer bolitas y dejarlas cocer 20 minutos.

3 | Freír la harina en la mantequilla, añadir caldo hasta conseguir una salsa suave y dejarla 5 minutos al fuego. Añadir la nata y las alcaparras, rectificar con zumo de limón y dejar las albóndigas 10 minutos en la salsa.

- Acompañamiento: patatas con sal.

**SUGERENCIA**

La receta original se hace con 500 g (1 lb) de carne de ternera picada, 2 yemas, 1 panecillo mojado en agua, 10 filetes de anchoas picados y 1 ct de piel de limón rallada.



*En la parte superior:* ***Gulasch*** **de Szegedin** *En la parte inferior:* **Albóndigas de Königsberg**

especialidad italiana

## *Saltimbocca alla Romana*

PARA 2 PERSONAS

- 4 filetes finos de ternera (de babilla)
- pimienta blanca
- 1 cs de zumo de limón
- 2 lonchas de jamón de Parma
- 4 hojas de salvia
- 1 cs de aceite de oliva
- 2 cs de mantequilla
- 1/8 l (4 fl oz) de vino blanco

Preparación: 20 min

Aprox. 485 kcal por ración

1 | Envolver la carne en *film* transparente y machacarla. Condimentarla con pimienta y zumo de limón. Rellenar 2 filetes con el jamón y la salvia. Poner los otros 2 filetes encima y fijarlos con palillos.

2 | Calentar aceite y 1 cs de mantequilla, freír los filetes 2 minutos por cada lado, y salarlos. Sacarlos de la sartén, envolverlos en papel de aluminio y mantenerlos calientes.

3 | Mezclar el jugo de la sartén con vino tinto y darle un hervor. Agregar la mantequilla restante a la salsa y volver a probarla. Calentar los filetes en la salsa y servirlos de inmediato.

- Acompañamiento: *baguette* y calabacín.
- Bebida: vino blanco.

fácil

## Conejo en salsa de nata

PARA 4 PERSONAS

- 1 conejo de 1,5 kg (3 1/4 lb) partido en 8 trozos
- 1 limón | sal | pimienta
- 100 g (4 oz) de beicon
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 cs de mantequilla derretida
- 1 cs de harina
- 400 ml (14 fl oz) de caldo de ave envasado
- 200 g (7 oz) de nata agria
- 200 g (7 oz) de nata

Preparación: 2 h

Marinado: 1 h

Aprox. 990 kcal por ración

1 | Lavar la carne y secarla. Lavar el limón con agua caliente, rallar la piel y exprimir el zumo. Agregarlo a la carne, salpimentar y dejarla macerar 1 hora.

2 | Precalentar el horno a 180 °C (360 °F) y cortar el beicon en dados. Pelar la cebolla y el ajo, y cortar la cebolla en trozos grandes.

3 | Freír el conejo en 3 cs de mantequilla, agregar el tocino, la cebolla y el ajo. Añadir la harina, el caldo y mezclarlo con un poco de nata.

4 | Taparlo e introducirlo en el horno 75 minutos a intensidad media. Ir incorporando la nata, darle vueltas a la carne y regar con la salsa. Sacar el conejo y mantenerlo caliente. Mezclar la nata montada y ponerla al fuego. Rectificar de sal y servir.

- Acompañamiento: bolas de patata, lombarda y coles de Bruselas.
- Bebida: vino blanco.

◀ *En la parte superior:* **Conejo en salsa de nata** *En la parte inferior:* ***Saltimbocca alla Romana***

fácil

# Rollo de ternera

PARA 4 PERSONAS

- 3 cebollas grandes
- 150 g (5 oz) de tocino
- 4 pepinillos en vinagre
- 4 filetes finos de ternera para rellenar
- sal | pimienta
- 4 cs de mostaza picante
- 2 cs de mantequilla derretida | 1 cs de harina
- palillos o hilo de cocina

Preparación: 2 h

Aprox. 635 kcal por ración

1 | Pelar las cebollas y cortarlas en forma de gajos, cortar el tocino y los pepinillos en tiras.

2 | Salpimentar los filetes por ambos lados. Extenderlos, untarlos con mostaza y cubrir los 2/3 con los trozos de cebolla y las tiras de tocino y de pepinillos. Enrollar los filetes y atarlos con hilo de cocina o fijarlos con palillos.

3 | Calentar la mantequilla y dar una vuelta en la sartén a los rollos. Freír también la verdura restante y el tocino, y echar agua hasta que los rollos estén cubiertos por la mitad. Mezclar un poco de mostaza con el jugo de los pepinillos, tapar y cocer durante 90 minutos.

4 | Sacar los rollos, quitarles el hilo o los palillos y mantenerlos calientes. Disolver la harina en 3 cs de agua y ligar una salsa con ello.

- Acompañamiento: puré de patata y lombarda.

para invitados

# *Sauerbraten*

PARA 4 PERSONAS

- 2 cebollas | 1 zanahoria
- 1 rama de perejil
- 1/2 l (17 fl oz) de vino tinto
- 1/8 l (4 fl oz) de vinagre suave de vino tinto
- 8 bayas de enebro
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cs de pimienta de Jamaica | 3 cs de nata
- 1/2 ct de pimienta en grano | 3 clavos
- 1 kg (2 1/4 lb) de solomillo de ternera | sal | pimienta
- 3 cs de manteca de cerdo
- 1 rebanada de pan negro

Preparación: 2 h y 30 min

Marinado: 3 días

Aprox. 530 kcal por ración

1 | Pelar la verdura o limpiarla y cortarla en trozos. Poner al fuego 5 minutos el vino, el vinagre y las especias. Dejar que se enfríen. Cubrir la carne con la salsa, dejar que se enfríe y ponerla a macerar durante 2 ó 3 días.

2 | Sacar la carne y la verdura. Secar la carne, salpimentarla y escurrir la verdura.

3 | Calentar la manteca en una sartén, dar una vuelta en la sartén a la carne, incorporar la verdura y poner la mitad de la salsa. Tapar y dejar que cueza 2 horas a fuego lento. Mientras tanto, ir añadiendo agua y salsa. Cuando lleve 1 hora cociendo, añadir miga de pan.

4 | Sacar la carne y mantenerla caliente. Pasar la salsa por un tamiz, mezclarla con la nata y llevarla a ebullición. Cortar la carne en rodajas y cubrirla con un poco de salsa antes de servirla. Acompañar con un poco más de salsa.

- Acompañamiento: bolitas o tortitas de patata.



*En la parte superior:* ***Sauerbraten*** *En la parte inferior:* **Rollo de ternera** ➤

para invitados

# Lomo de corzo estilo Baden-Baden

PARA 6 PERSONAS

- 20 g (1 oz) de colmenillas secas | 1 lomo de corzo
- 10 bayas de enebro
- 1 cebolla | 1 zanahoria
- 150 g (5 oz) de mantequilla derretida | sal | pimienta
- 5 tiras de tocino ahumado
- 3 peras maduras
- 1/2 limón | 1 clavo
- 1/8 l (4 fl oz) de vino dulce
- 1/2 rama de canela
- 400 g (14 oz) de nata agria
- 6 ct de compota de arándanos rojos

Preparación: 2 h y 15 min

Aprox. 630 kcal por ración

1 | Lavar las colmenillas y ponerlas en agua. Preparar el lomo. Separar los filetes sin separarlos del hueso. Machacar las bayas de enebro. Pelar la cebolla y la zanahoria, y trocearlas. Precalentar el horno a 180 °C (360 °F).

2 | Poner en una sartén el lomo con un poco de mantequilla, salpimentarlo, ponerle las bayas de enebro y cubrirlo con las tiras de tocino. Incorporar la verdura y las colmenillas con 1/4 l (9 fl oz) del agua del remojo. Introducirla en el horno a intensidad media 60 ó 70 minutos. A la mitad del tiempo de cocción, apartar el tocino y regar el lomo con el resto de la mantequilla.

3 | Pelar las peras, partirlas por la mitad y quitarles el corazón. Lavar el limón y quitarle la piel. Llevar a ebullición el vino, la piel de limón, la canela y el clavo. Añadir las peras y dejarlo al fuego 5 minutos más. Dejar que se enfríe.

4 | Mantener caliente la carne y las colmenillas. Colar la salsa, refinarla con nata y zumo de arándanos rojos. Separar los filetes, cortarlos y volver a ponerlos juntos.

5 | Rellenar las mitades de pera con los arándanos y ponerlos al lado del lomo de corzo. Servir con salsa, *Spätzle* y lombarda.

**1 Preparar el lomo**

*Retirar tendones y pieles; hacerlo con cuidado para no estropear la carne.*

**2 Separar los filetes**

*Hacer filetes de los dos lados del espinazo sin separarlos del todo.*

**3 Fijar**

*Los huesos del espinazo evitan que se deforme al cocinarse.*

# Postres

Cuando tenemos prisa, no hay nada como la jalea de frutoas del bosque o el helado de vainilla comprado, pero si queremos mimar a la familia o a los invitados, debemos dejarnos llevar por estos tentadores postres y prepararlos nosotros mismos en casa.


51 La manzana de Eva
51 Torrijas
52 Melocotones Melba
52 *Zabaione*
54 *Creps Suzette*
56 *Kaiserschmarrn*
56 Crema bávara con fresas
59 Jalea de frutos del bosque con crema de vainilla
59 Helado de 3 sabores

# Recetas rápidas

## La manzana de Eva

PARA 4 PERSONAS

- 3 manzanas tiernas | 3 cs de mantequilla | 3 cs de zumo limón
azúcar y canela mezcladas | 4 bolas de helado de vainilla | algunas hojitas de melisa o de menta

1 | Partir las manzanas en 4 trozos, pelarlas y quitarles el corazón. Cortarlas en gajos

2 | Calentar la mantequilla en una sartén y dorar las manzanas. Regarlas con zumo de limón y espolvorear la mezcla de azúcar y canela.

3 | Hacer una corona en el plato con los trozos de manzana y poner una bola de helado en el medio; adornar con la menta y la melisa.

## Torrijas

PARA 4 PERSONAS

- 1/2 l (17 fl oz) de leche | 2 huevos
2 paquetes de azúcar de vainilla
12 rebanadas de pan del día anterior
200 g (7 oz) de pan rallado
4 cs de mantequilla derretida | sal
azúcar y canela mezcladas

1 | Mezclar la leche con los huevos, una pizca de sal y el azúcar de vainilla. Poner las rebanadas de pan en una bandeja y regarlas con la leche. Cuando el pan haya absorbido toda la leche, pasarlo por el pan rallado. Escurrirlo bien.

2 | Calentar en una sartén 1 cs de mantequilla e ir friendo las porciones de pan una por una, y por ambos lados. Hacerles un corte en diagonal y servirlas espolvoreadas de azúcar y canela, acompañadas de una compota.

muy famosa

# Melocotones Melba

PARA 4 PERSONAS

- 6 melocotones pequeños
- 1/2 vaina de vainilla
- 200 g (7 oz) de azúcar
- 250 g (9 oz) de frambuesas frescas o congeladas
- 75 g (2 1/2 oz) de azúcar glas
- 1 ct de zumo de limón
- 2 cs de licor de frambuesas (o zumo de frambuesa)
- 6 bolas de helado de vainilla

Preparación: 40 min

Aprox. 430 kcal por ración

1 | Escaldar los melocotones en agua caliente y quitarles la piel. Cortarlos por la mitad y retirar el hueso.

2 | Abrir la vaina de vainilla por la mitad y sacar la pulpa. Poner en un cazo al fuego 125 ml (4 fl oz) de agua con la vainilla y el azúcar y hervir 3 minutos sin dejar de remover. Poner las mitades de melocotón en el almíbar y dejarlo 5 minutos.

3 | Triturar las frambuesas (ya descongeladas), pasarlas por un tamiz y hacer una mezcla con el azúcar glas, el zumo de limón y el licor.

4 | Poner las 4 bolas de helado en 4 copas y colocar 3 mitades de melocotón (con el corte hacia arriba) en cada una de ellas. Verter el puré de frambuesas. Puede adornar la copa con frambuesas, nata montada y barquillos.

especialidad italiana

# *Zabaione*

PARA 4 PERSONAS

- 4 yemas de huevo
- 50 g (2 oz) de azúcar
- 1/2 ct de ralladura de limón
- 8 cs de Marsala "fine" o "all'uovo"

Preparación: 20 min

Aprox. 165 kcal por ración

1 | Poner en un cazo una cantidad de agua como para poner la crema al baño María. Es importante que el recipiente no toque el fondo del cazo, para que no se formen una especie de huevos revueltos. Calentar el agua hasta alcanzar el punto de ebullición.

2 | Batir en un recipiente las yemas de huevo y el azúcar con la batidora hasta conseguir una mezcla cremosa. Poner el recipiente en el agua, que hemos calentado previamente e ir mezclando poco a poco la ralladura de limón y el Marsala. Seguir removiendo la crema hasta conseguir que el contenido del recipiente se haya duplicado y forme espuma.

3 | Retirar del fuego la crema y verterla en cuencos o en vasos y, si lo desea, puede adornarla con chocolate en polvo.

- Variante: en Francia el "Zabaione" clásico se sirve con vino blanco seco. Puede servirlo frío; para ello, debe enfriar la crema con agua fría y luego seguir removiéndola.



*En la parte superior:* ***Zabaione*** *En la parte inferior:* **Melocotones Melba** ➤

especialidad parisina

# *Creps Suzette*

PARA 10 CREPS

- 1/4 l (9 fl oz) de leche
- 100 g (4 oz) de harina de trigo
- 3 cs de azúcar | sal
- 2 huevos
- 3 cs de mantequilla derretida
- 2 naranjas | 1/2 limón
- 8 cs de licor de naranja (*Grand Marnier*)

Preparación: 1 h y 15 min

Aprox. cada crep: 220 kcal

1 | Mezclar con la batidora la leche, la harina, 1/2 cs de azúcar y una pizca de sal. Dejar reposar la masa 20 minutos y añadir los huevos. Derretir 1 cs de mantequilla y mezclarla.

2 | Calentar 1/2 ct de mantequilla por cada crep, echar pequeñas cantidades de masa en la sartén con un cazo de servir, freír 1 minuto por cada lado, tapar las creps y mantenerlas calientes.

3 | Lavar la naranja con agua caliente y rallar la piel. Exprimir las naranjas y el limón hasta obtener un 1/4 l (9 fl oz) de zumo más o menos. Caramelizar el azúcar restante en la sartén, disolverlo con el zumo, añadir el resto de la mantequilla y la mitad del licor. Dejar al fuego sin tapar durante 10 minutos.

4 | Doblar las creps dos veces (para así formar una especie de bolsa). Pasar las creps por la salsa, sacarlas y colocarlas unas sobre otras en la sartén del almíbar. Calentar el licor restante en un cazo de servir, flamear y echarlo sobre las creps. Colocarlas sobre platos calientes. Si lo desea, puede servirlas con azúcar glas y hojitas de menta.

**SUGERENCIA**

Puede hacer rodajas una naranja (pág. 5), calentar éstas en el almíbar y servirlas con las creps.

**1 Freír las creps**

*Poner la masa en una sartén antiadherente y dejar que se extienda.*

**2 Doblar las creps**

*Plegarlas en forma de media luna para que queden como una bolsa.*

**3 Flamear las creps**

*Ponerlas en la sartén del almíbar y regarlas con el licor ardiendo.*

refinada | fácil

## *Kaiserschmarrn*

PARA 4 PERSONAS

- 3 cs de pasas
- 4 cs de ron | 5 huevos
- sal | 2 cs de azúcar
- 1 paquetito de azúcar de vainilla
- 1/2 l (17 fl oz) de leche
- 250 g (9 oz) de harina
- 5 cs de mantequilla
- azúcar glas

Preparación: 50 min

- Aprox. 590 kcal por ración

1 | Separar las claras de las yemas y batir a punto de nieve las claras con un poco de sal. Mezclar las yemas con el azúcar de vainilla, el azúcar y un poco de sal hasta que se forme espuma. Añadir la leche y la harina, y mezclarlo hasta conseguir una pasta. Escurrir las pasas y mezclarlas con las claras batidas a punto de nieve.

2 | Calentar en una sartén grande 1 cs de mantequilla y poner la mitad de la pasta (debe tener aprox. 1/2 cm (1/4 de pulgada) de alto. Tapar y freír hasta que la parte inferior esté dorada. Sacar la pasta de la sartén y extenderla sobre un plato, volver a calentar 1 cs de mantequilla en la sartén, y dar la vuelta a la tortilla con ayuda de otro plato para que se fría por el otro lado. Cortarla en trozos grandes con ayuda de 2 tenedores y mantenerla caliente. Repetir la operación con la otra mitad de la masa.

3 | Poner los *Kaiserschmarrn* en 1 cs de mantequilla caliente y servirlos con azúcar glas espolvoreado por encima.

- Acompañamiento: compota de ciruela o de manzana.

para invitados | fácil

## Crema bávara con fresas

PARA 6 PERSONAS

- 700 g (1 1/2 lb) de fresas
- 3 cs de licor de naranja (o zumo de naranja)
- 6 hojas de gelatina
- 1 vaina de vainilla
- 1/4 l (9 fl oz) de leche
- 200 g (7 oz) de nata
- 4 yemas de huevo
- 100 g (4 oz) de azúcar glas
- 2 cs de pistachos picados

Preparación: 1 h

- Aprox. 320 kcal por ración

1 | Reservar las mejores fresas para decorar. Lavar, limpiar y triturar el resto. Remover el licor y ponerlo a enfriar.

2 | Poner las hojas de gelatina en agua fría. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Poner la leche y la vainilla en un cazo a fuego lento. Montar la nata.

3 | Hacer una crema con la yema y el azúcar glas. Añadir la leche hirviendo, sin dejar de remover, y batir hasta que la masa esté cremosa. Escurrir la gelatina y mezclarla con la crema. Poner el recipiente de la crema en agua fría y seguir removiendo. Tan pronto como empiece a solidificarse, mezclarla con la nata montada.

4 | Vaciar la mitad de la crema en un recipiente de cristal, poner encima el puré de fresas y cubrirlo con la otra mitad de la crema. Adornar con fresas enteras y espolvorear por encima los pistachos.

- Acompañamiento: coquitos con almendras o barquillos.

fácil

## Jalea de frutos del bosque con crema de vainilla

PARA 6 PERSONAS

- 400 g (14 oz) de grosellas rojas | 3 cs de espesante
- 200 g (7 oz) de fresas
- 200 g (7 oz) de frambuesas
- 1/4 l (9 fl oz) de vino blanco (o zumo de fruta)
- 1 limón
- 125 g (4 1/2 oz) de azúcar

*Para la crema de vainilla:*

- 3/4 l (27 fl oz) de leche
- 1/2 cs de espesante
- 1 vaina de vainilla
- 50 g (2 oz) de azúcar
- 1 huevo y 2 yemas más

Preparación: 1 h y 15 min

Aprox. 290 kcal por ración

1 | Lavar y limpiar las frutas. Disolver el espesante en un poco de vino. Lavar el limón con agua caliente y cortar un trozo grande de piel.

2 | Poner el resto del vino al fuego con azúcar y la piel de limón. Incorporar las frutas a la mezcla que hemos hecho anteriormente, y no dejar de remover hasta que la jalea se licúe. Poner en un bol y dejar que se enfríe.

3 | Disolver 3 cs de leche en el espesante. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Poner al fuego la leche restante con la pulpa y la vaina de vainilla, y dejar que se enfríe un poco.

4 | Batir el azúcar, el huevo y las yemas hasta que formen espuma. Mezclar el espesante disuelto en la leche, remover y llevar a ebullición. Dejar enfriar. Retirar la vaina de vainilla antes de servir.

famosa

## Helado de 3 sabores

PARA 1 MOLDE DE 1 L (35 FL OZ)

- 250 g (9 oz) de fresas
- 125 g (4 1/2 oz) de azúcar glas
- 1 vaina de vainilla
- 100 g (4 oz) de chocolate
- 600 g (1 lb 5 oz) de nata

Preparación: 1 h

Congelado: 4 h

Aprox. 735 kcal por ración

1 | Lavar y limpiar las fresas. Reservar 4 fresas de las mejores para decorar, y triturar el resto con 50 g (2 oz) de azúcar glas. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Trocear el chocolate y disolverlo al baño María.

2 | Batir la nata y, mientras, ir añadiendo azúcar glas. Poner el chocolate fundido en 1/3 de la nata, vaciar todo en el molde y alisar. Introducirlo 10 minutos en el congelador.

3 | Mezclar el puré de fresas con otro tercio de la nata. Ponerlo sobre la capa de chocolate y volver a introducir 10 minutos en el congelador.

4 | Mezclar la esencia de vainilla con la nata restante y poner la crema sobre la capa de fresa. Dejar 4 horas en el congelador antes de servir.

**SUGERENCIA**

Para que el helado se desmolde mejor, poner el molde en agua caliente.

Para poder encontrar recetas con sus ingredientes en este índice, los ingredientes de mayor aceptación, siempre dispuestos alfabéticamente y en **negrita**, aparecen con sus correspondientes recetas.


**Acompañamientos**
- Bolas de patata 6
- Coles de Bruselas 7
- Croquetas de patata 6
- Lombarda 7
- Patatas con perejil 7
- Puré de patata 6
- *Spätzle* 7
- Tortitas de patata 6

**Aves**
- *Coq au vin* 39
- *Soufflé* de arenques 31
- Albóndigas de Königsberg 42

**Arenques**
- Arenques al estilo casero 32

**Arroz**
- Paella 36

Borshtsch 23
*Bouquet garni* 5

Caldo de ternera (receta básica) 4
Carpa a la polaca 32

**Cebolla**
- Sopa francesa de cebolla 26

Chile con carne 29
*Cole slaw* 12
Coles de Bruselas 7
Conejo en salsa de nata 45
*Coq au vin* 39
Crema Bávara con fresas 56
*Creps Suzette* 54

**Ensaladas**
- *Cole Slaw* 12
- Ensalada bávara de embutido 9
- Ensalada César 12
- Ensalada de patatas 15
- Ensalada *Niçoise* 15

**Escalope**
- Escalope al estilo vienés 31

**Fresas**
- Crema bávara con fresas 61
- Jalea de frutos del bosque con crema de vainilla 56
- Helado de 3 sabores 59
- Bolitas de fruta (Escuela de cocina) 5

Gazpacho 20
*Gulasch* de Szegedin 42

Helado de 3 sabores 59
Judías verdes hervidas 24

*Irish Stew* 26

Jalea de frutos del bosque con crema de vainilla 59

*Kaiserschmarrn* 56

Lentejas 29
*Letscho* (Escuela de cocina) 5
Lombarda 7
**Lomo de corzo**
- Lomo de corzo estilo Baden-Baden 48
- Mechar un solomillo de corzo (escuela de cocina) 5

Manzana de Eva 51
Melocotones Melba 52
*Minestrone* (sopa) 20

Naranjas (Filetear, Escuela de cocina) 5

P
Paella 36
**Patatas**
Bolas de patata 6
Croquetas de patata 6
Ensalada de patatas 15
Patatas con perejil 7
Puré de patata 6
Sopa de patata 24
Tortitas de patata 6
Sopa fría de pepino 19
**Perejil**
Patatas con perejil 7
**Pescado**
Arenques al estilo casero 32
Carpa a la polaca 32
Filetes de trucha templados 35
Preparar truchas (Escuela de cocina) 5
*Soufflé* de arenques 31
*Soufflé* de salmón estilo Sajonia 39
Trucha a la molinera 35
Trucha azul 35
**Pepino**
Sopa fría de pepino 19
*Pirozhki* rellenos 10

Q
*Quiche Lorraine* 16

R
*Ratatouille* 10
Rollo de ternera 46

S
**Salmón**
*Soufflé* de salmón estilo Sajonia 39
*Sarmale* 40
*Sauerbraten* 46
*Soljanka* 23
**Sopa**
Gazpacho 20
Sopa de patata 24
Sopa de tomate rápida 19
Sopa francesa de cebolla 26
Sopa fría de pepino 19
Sopa *Minestrone* 20
***Soufflé***
*Soufflé* de arenques 31
*Soufflé* de salmón estilo Sajonia 39
*Spätzle* 7

**Ternera**
T
Escalope al estilo vienés 31
*Saltimbocca alla Romana* 45
*Sauerbraten* 46
*Vitello Tonnato* 16
Torrijas 51
**Tomates**
Pelar (Escuela de cocina) 5
Sopa de tomate rápida 19
*Tsatsiki* 9
**Trucha**
Filetes de trucha templados 35
Trucha a la molinera 35
Trucha azul 35

V
*Vitello tonnato* 16

Z
*Zabaione* (consejo) 52

**Atención**

Los grados de temperatura de los hornos de gas varían de un fabricante a otro. Para comprobar las posibles correspondencias, consulte las instrucciones de su horno.

## La autora

**Gudrun Ruschitzka**, aprendió el oficio culinario por sí misma y puso un consultorio de cocina. El mundo de la gastronomía la gustó desde siempre, y con éste mundo, los libros empezó a estudiar Biblioteconomía en la universidad de Leipzig. Ejerció como bibliotecaria en diversas bibliotecas de Berlín. Antes de estudiar algunos semestres de Historia del Arte en la universidad de Múnich, empezó a trabajar en el servicio de *catering* de *Lufthansa*. El hilo conductor de su carrera ha sido la fórmula "cocinera + bibliotecaria = autora de libros". Le gusta con pasión cocinar para su familia y sus amigos, y los libros y los viajes son sus pasatiempos favoritos. Junto a su trabajo en *Lufthansa*, desde hace años escribe libros de cocina con mucho éxito.

## El fotógrafo

**Michael Brauner** trabajó como asistente de fotógrafos de prestigio de Francia y de Alemania tras terminar sus estudios. En 1984 se independiza. Su estilo individual y ambiental está muy bien considerado, tanto en la publicidad como en conocidas editoriales. En su estudio de Karlsruhe hace numerosas fotografías de recetas para diversas editoriales.

**Jefe de redacción:**
Birgit Rademacker
**Redacción:**
Alessandra Redies
**Revisión:**
Gabrielle Hessmann
**Corrección:**
Nina Starost
**Maquetación, tipografía y diseño de cubierta:**
Independent Medien Design (Múnich)
**Fotografías:**
Michael Brauer
**Composición:**
Desigh-Typo-Print GmbH, Ismaning
**Producción:**
Maike Harmeier

**Título original:**
*Beliebte Klassiker aus aller Welt*
**Traducción:**
Mª Jesús Fernández Sánchez

**ABREVIATURAS:**

cs = cucharada sopera
ct = cucharadita de té
fl oz = onza fluida
g = gramo
h = hora
kcal = kilocalorías
kg = kilogramo
l = litro
lb = libra
min = minuto
ml = mililitros
oz = onza

© Gräfe und Unzer GmbH y
EDITORIAL EVEREST, S. A.
Carretera León-La Coruña,
km 5 - LEÓN
ISBN: 84-241-1710-7
Depósito Legal: LE: 291-2005
Printed in Spain - Impreso en España

EDITORIAL EVERGRÁFICAS, S. L.
Carretera León-La Coruña, km 5
LEÓN (ESPAÑA)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright*.

Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal).

El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

**www.everest.es**
**Atención al cliente: 902 123 400**

# GLOSARIO DE TÉRMINOS

| España | Latinoamérica | En inglés |
|---|---|---|
| **Albaricoque** | Durazno, damasco | Apricot |
| **Alubia blanca** | Judía blanca, haba blanca | Beans |
| **Beicon** | Tocino de puerco, panceta, tocineta | Bacon |
| **Cacahuete** | Cacahuate, maní | Peanut |
| **Calabacín** | Calabacita, calabaza, zapallito | Zucchini |
| **Callo, morro** | Mondongo | Tripe |
| **Cochinillo** | Lechón, cochinita, cerdito | Piglet |
| **Creps** | Crepas, panqueque, arepas | *Crêpe* |
| **Dulce, membrillo** | Ate, dulce de cereza | Quince |
| **Entremés** | Botana, copetín, entremeses | *Hors d´oeuvre* |
| **Especias diversas** | Recaudo | Spice |
| **Filete** | Escalopa, bife, biftec | Steak |
| **Fresa** | Frutilla | Strawberry |
| **Gamba** | Camarón | Shrimp |
| **Guisante** | Chícharo, arveja, habichuelas | Pea |
| **Helado** | Nieve, mantecado | Ice-cream |
| **Judía verde** | Ejote, chaucha | String bean |
| **Maíz** | Elote, choclo | Corn |
| **Melocotón** | Durazno | Peach |
| **Nata** | Crema de leche, crema doble, natilla | Cream |
| **Patata** | Papa | Potato |
| **Pavo** | Guajolote | Turkey |
| **Pimiento verde** | Ají | Pepper |
| **Plátano** | Plátano macho, banana, guineo | Banana |
| **Salpicón** | Ceviche, ceviche criollo | |
| **Salsa** | Aliño, mole | Sauce |
| **Sésamo** | Ajonjolí | Sesame |
| **Setas** | Hongos, mushrooms | Mushrooms |
| **Tomate rojo** | Jitomate, tomate | Tomato |
| **Tortilla** | Torta, omelette, omellete | Omelet |
| **Zumo** | Jugo, néctar | Juice |

# TABLAS DE EQUIVALENCIAS Y CONVERSIONES

## PESO

| Sistema métrico | Sistema anglosajón |
|---|---|
| 30 g | 1 onza (oz) |
| 110 g | 4 oz (1/4 lb) |
| 225 g | 8 oz (1/2 lb) |
| 340 g | 12 oz (3/4 lb) |
| 450 g | 16 oz (1 lb) |
| 1 kg | $2^{1/4}$ lb |
| 1,8 kg | 4 lb |

## CAPACIDAD (líquidos)

| ml | fl oz (onzas fluidas) |
|---|---|
| 30 ml | 1 fl oz |
| 100 ml | $3^{1/2}$ fl oz |
| 150 ml | 5 fl oz |
| 200 ml | 7 fl oz |
| 500 ml | 17 fl oz |
| 1 l | 35 fl oz |

## LONGITUD

| pulgadas | equivalente métrico |
|---|---|
| 1 pulgada | 2,54 cm |
| 5 pulgadas | 12,70 cm |
| 10 pulgadas | 25,40 cm |
| 15 pulgadas | 38,10 cm |
| 20 pulgadas | 50,80 cm |

## TEMPERATURAS (Horno)

| °C | °F | Gas |
|---|---|---|
| 70 | 150 | 1/4 |
| 100 | 200 | 1/2 |
| 150 | 300 | 2 |
| 200 | 400 | 6 |
| 220 | 425 | 7 |
| 250 | 500 | 9 |

## HIERBAS FRESCAS PARA COCINAR

- Entre las hierbas más importantes para cocinar se encuentran el perejil, la albahaca, el eneldo y el cebollino. Hay que tenerlas siempre a mano.
- Porque es práctico y a la vez económico, téngalas en macetitas en el balcón o en el jardín.

# Triunfar con las recetas de siempre

## ACEITES

- Tanto para freír como para las ensaladas, sólo debe emplear aceites de la mejor calidad. Siempre acertará con aceite de oliva puro y natural (extra virgen de la primera presión), aceite de cardo (rico en ácidos grasos esenciales), aceite de girasol (prensado en frío) y aceite de germen de trigo (rico en vitaminas).

## AHORRAR CALORÍAS

- Tanto la nata para cocinar como la nata montada pueden sustituirse por yogur natural o por *Quark* desnatado.
- En vez de espesar las salsas con espesantes, puede ligarlas con ralladura de patata.
- Puede aligerar los caldos y los estofados quitándoles una capa de grasa.

## LAS SOBRAS

- Cuando queda sopa, puede añadirle nata y servirla como aperitivo.
- La mayoría de los guisos saben mejor recalentados que recién hechos.

## HIERBAS SECAS Y ESPECIAS

- Guarde las hierbas secas y las especias en lugares oscuros, en tarros cerrados herméticamente, para que así su sabor se mantenga lo más fresco posible.
- Para reactivar el sabor de las hierbas secas: póngalas en el microondas con un poco de agua y en 5 segundos recuperarán su sabor original.
- Es bueno saber que 1 ct de hierbas secas equivale a 3 ct de hierbas frescas.

## VINAGRE

- Tenga provisiones almacenadas de vinagre de frutas (vinagre de manzana), de vinagre de vino y de vinagre de jerez, así como de *aceto balsamico*.
- El vinagre aromatiza por sí solo... y no es una cuestión de magia: para conseguir vinagre de limón, añada zumo y piel de limón; para conseguir vinagre de estragón, coloque estragón o melisa fresca en vinagre de vino blanco y déjelo macerar.

# 10 consejos para triunfar

## CANTIDADES PARA 4 PERSONAS

- Sopas y guisos: 1-1 1/2 l (35 - 52 fl oz)
- Ensaladas: 400-500 g (14 - 16 oz)
- Pescados: 500-600 g (16 oz - 1 1/4 lb)
- Carnes: 800-1 000 g -sin hueso- (2 - 2 1/4 lb)
- Salsas: 1/4 -1/2 l (9 - 17 fl oz)
- Postres: 1 l (35 fl oz) o 1 kg (2 1/4 lb) de fruta

## PARA UNA VISITA SORPRESA "HAMBRIENTA"

- Si viene a comer alguien más, no es problema:
- Puede aumentar las cantidades de las sopas y los guisos con agua y caldo granulado, con nata, o condimentarlos con frutos secos o queso rallado.
- Puede agregar a los ragús nata líquida, nata montada y/o concentrado de tomate, o tomate triturado.
- Improvise con rapidez más guarniciones a base de pasta, purés de sobre, verduras congeladas o pan.

## LAS SOBRAS (2ª PARTE)

- Cuando le sobren patatas con sal o con perejil, puede transformarlas en crujientes patatas fritas.
- El pescado cocido puede dar un toque especial a diversas ensaladas, o puede servirlo solo o a la vinagreta.

## COMER CON LOS OJOS

- No ponga nunca la comida en platos pequeños: darán la sensación de estar repletos de comida y desordenados.
- Decore los platos con ramitas u hojitas de hierbas frescas.
- Las flores comestibles en los postres (como las capuchinas o las margaritas) son un auténtico placer para los ojos.

# Recetas clásicas de la cocina internacional

## para sorprender a sus invitados

Seamos sinceros: no hay nada mejor que el delicioso rollo de ternera y otros clásicos para disfrutar de una sabrosa comida, porque siempre van bien, tanto en una comida de diario como en una celebración familiar. Aquí encontrará 45 de las mejores recetas clásicas de la cocina internacional, desde España a México, dulces o picantes, es difícil elegir...

> **Receta básica:** Preparar un caldo de carne

> **Escuela de cocina:** Cómo enrollar las truchas y mucho más

> **Guarniciones:** Desde las croquetas de patata hasta los *Spätzle*

Editorial Everest S. A.
www.everest.es

ISBN 84-241-1710-7